موسوعة تربية الأبناء (5)

الأخطار النفسية التي تواجه أبنائنا

Psychical Threats that Our Kids Face

أسامة

اعداد

رضا المصرى

فاتن عمارة


دار
الأندلس الجديدة


دار
الأندلس الجديدة
للنشر و التوزيع

موسوعة تربية الأبناء (٥)

الأخطار النفسية التي تواجه أبناءنا وكيف نعالجها

إعـداد
رضا المصـــري
فاتن عمارة

الطبعة الأولى للناشر

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٢٤١٠

الترقيم الدولي: I.S.B.N

978-977-456-042-2



دار الأندلس الجديدة للنشر والتوزيع

١٨ شارع مطر - أحمد حلمي - شبرا مصر - ت: ٠١٠١٠٦٨١٣٥

newandalus@hotmail.com

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

انحراف الولد النفسي:

أسبابه:

- المفاضلة بين الأولاد من أعظم العوامل في انحراف الولد النفسي سواء أكانت المفاضلة في العطاء أم في المعاملة أم في المحبة.

وهذه الظاهرة لها أسوأ النتائج في انحرافات الولد السلوكية والنفسية، لأنها تولد الحسد والكراهية، وتسبب الخوف والحياء، والانطواء والبكاء، وتورث حب الاعتداء والمشاجرة والعصيان، وتؤدي إلى المخاوف الليلية، والإصابات العصبية، ومركبات الشعور بالنقص. روى ابن حبان عن رسول الله ﷺ أنه قال: «**رحم الله والدًا أعان ولده على بره**». وروى الطبراني وغيره: «**ساووا بين أولادكم في العطية**».

- عدم محبة الولد:

وقد يكون لعدم محبة الطفل، والعناية به أسباب ظاهرة:

- كأن يكون الطفل من الجنس غير المرغوب فيه جهلاً لكونه أنثى.
- أو يكون قليل الحظ من الجمال أو الذكاء.

ولكن كل هذه الأسباب الخَلقية والخُلقية لا تعد مبررات، في نظر الشرع

لكراهية الولد، وتفضيل إخوته عليه.

«وكم يكون الأبوان ظالمين وجائرين حينما ينهجان مع الولد هذا النهج السيئ ويعاملانه هذه المعاملة القاسية».

- ما ذنب الطفل إن ولد في الحياة وهو أنثى؟

- وما جريمته إن كان دميم الوجه؟

- وما جريرته إن لم يخلق على ذكاء مفرط؟

- وما الذي جناه إن كان بطبعه كثير الحركة والتنقل والمشاغبة؟

- وما مسئوليته إذا قدر له، وهو صغير، أن يصاب بعاهات جسدية ظاهرة؟

وتذكر هنا ما تعرض له يوسف من حسد إخوته وحقدهم عليه بسبب حب أبيه.

- العاهات الجسدية أيضا من العوامل الكبيرة في انحراف الولد النفسي، لما يؤول في الغالب على الشعور بالنقص، والنظرة الحاقدة إلى الحياة.

- فالولد حين يصاب منذ الصغر، بعاهة جسدية كالعور أو الصمم، أو العته، أو التهتهة ونقص النطق، فينبغي أن يلقى ممن يعيشون حوله من أب وأم وإخوة وأقرباء وجيران وأصدقاء وأهل، كل رعاية وعطف ومحبة، وأخلاق سمحة راضية وتعاطف حسن جميل، تحقيقًا لقوله عليه الصلاة والسلام فيما رواه الترمذي وأبو داود: «**الراحمون يرحمهم الرحمن، ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء**»، وقوله فيما رواه الترمذي وابن حبان: «**أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم خلقا**».

- ومن الأسباب كذلك الفقر فهو عامل كبير في انحراف الولد النفسي،

ويقوى جانب هذا الانحراف حين يفتح عينيه ويرى أبـاه في ضـائقة، وأسـرته في بؤس وحرمان، ويزداد الأمر لديه سوءًا حين يرى بعض أقربائه أو أبناء جيرانه، أو رفاقه في المدرسة، وهم في أحسن حـال، وأبهـى زينـة، وأكمـل نعمـة، وهـو كئيب حزين لا يكاد يجد اللقمة التي تشبعه، والثوب الـذي يستره. فولـد هـذه حاله ماذا ننتظر منه أن يكون نفسيًا، حتمًـا سـينظر إلى المجتمع نظـرات الحقـد والكراهية، وحتمًا سيصاب بـأمراض مـن مركبـات الـنقص، والعقـد النفسـية، وحتمًا سيتبدل أمله إلى يأس، وتفاؤله إلى تشاؤم، وصدق رسول الله ﷺ القائل، فيما رواه أحمد بن منيع والبيهقي: «**كاد الفقر أن يكون كفرًا**».

العلاج:

١ - أن ينظروا إليهم نظرة حب ورحمة، وأن يخصوهم بالعناية والرعاية، وأن يشـعروهم أنهـم متميـزون عـن غيرهـم بالـذكاء والمواهـب، والعلـم والخـبرة، والنشاط والحيوية، فهذه النظـرة إلـيهم، والإشـعار لهـم يزيـل في نفوسـهم آفـة الشعور بالنقص، بل يندفعون بكليتهم، بكل ثقة واطمئنان، نحـو العمـل البنـاء، والإنتاج المثمر.

٢- أن يقوم المربون بواجب النصح والتحذير لكل من كان حـول المصـاب من خلطاء سواء أكانوا أقارب أم آباء، حيث يحذرونهم مغبة الـتحقير والإهانـة، ونتائج الاستهزاء والسخرية، وما تتركه من أثر سيئ في نفوسهم وما تحدثـه مـن مضاعفات أليمة في أعماق أحاسيسهم ومشاعرهم.

ومن تحذيراته ﷺ من التحقير بالشماتة قوله فيما رواه الترمـذي: «**لا تظهر الشماتة لأخيك فيرحمه الله ويبتليك**».

٣- أن يهيئ الآباء لأولادهم المصابين رفقة من الأصحاب حسـنة آدابهـم،

مرضية عاداتهم، حيث يجتمعون بهم، ويلعبون معهم، ويتبادلون أحاديث المحبة فيما بينهم، ليشعروا في أعماق وجدانهم محبة الناس لهم، واهتمامهم بهم وعطفهم عليهم.

٤- أما بالنسبة لمشكلة الفقر فالإسلام عالج مشكلة الفقر بأمرين أساسين:

* احترامه الكرامة الإنسانية لأنه سوى بين جميع الأجناس والألوان والطبقات في الاعتبار والكرامة الإنسانية وإذا كان لابد من المفاضلة فلتكن بالتقوى والإنتاج والعمل الصالح.

والمبدأ الذي طبعه الإسلام في ضمير الزمان إلى يوم القيامة قوله تعالى:

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَٰكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَٰكُمْ شُعُوبًا وَقَبَآئِلَ لِتَعَارَفُوٓاْۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ ٱللَّهِ أَتْقَىٰكُمْۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾، [الحجرات: ١٣].

* التكافل الاجتماعي: فلا شك أن الإسلام سن من مبادئ التكافل في حل مشكلة الفقر ما يعتبر من أرقى وأسمى ما وصل إليه الجهد البشري في العصر الحديث.

روى الطبراني عن رسول الله ﷺ أنه قال: **«إن الله فرض على أغنياء المسلمين في أموالهم بقدر الذي يسع فقراءهم، ولن يجهد الفقراء إذا جاعوا وعروا إلا بما يصنع أغنياؤهم، ألا وإن الله يحاسبهم حسابا شديدا، ويعذبهم عذابا أليم»**.

الانفعالات:

أربعة أهداف تكمن وراء وجود الانفعالات(١):

١- الانفعالات تعكس الاحتياجات، قد يموت الأطفال جوعًا إذا لم

(١) حديث الأولاد. د. ماري بولس لينش.

يستطيعوا التعبير عن شعورهم بالجوع عن طريق البكاء، وحيث إن الأطفال لديهم قدرة فطرية على التعرف والاستجابة للوجوه الإنسانية، فإنهم يحتاجون إلى السلوى والمواساة، وتستمر احتياجات الأطفال في التطور مع زيادة عمرهم ونموهم، وسوف تستمر انفعالات الأطفال في النمو لتشير إلى احتياجاتهم خلال حياتهم.

٢- الانفعالات تميزنا عن بعضنا، تعتبر الانفعالات جزءًا من تجربة الحياة وهي تعمل على أن يكون لكل منا هوية منفردة عن غيره، ويعيش كل منا تجربته فقط بالطريقة التي يراها، وفي حين أننا نتعرف أساسًا على الآخرين من خلال رؤيتهم، فإننا نتعرف على أنفسنا من خلال الإحساس بها، وهذه الأحاسيس تثبت أن لكل منا هوية خاصة مميزة.

٣- الانفعالات توصل وتربط الناس ببعضهم، أنت تعرف أنك لست بمفردك أو أنك كذلك بسبب انفعالاتك، إننا جميعًا نشترك في هذه التجارب الانفعالية حتى ولو كانت داخلية تمامًا، إن الانفعالات تساعدنا على أن نعيش حياة أكثر اتصالا ومعنى.

٤- الانفعالات تتكامل مع الأفكار، يقول بعض واضعي النظريات: إنه من المستحيل أن يكون لديك فكرة دون وجود انفعال يصاحب هذه الفكرة، وهذا الاندماج القوي ينتج عنه العديد من الوظائف من بينها انفعالات تساعد أو تتداخل مع الذاكرة والقدرات.المعرفية الأخرى التي تساعدنا على تنظيم انفعالاتنا.

قدرات التطور الانفعالي:

تصف السطور التالية كيفية تطور الانفعالات لدى الأولاد الذين ينتمون

لخمس مجموعات عمرية مختلفة، ولقد تناولت كذلك المهارات الانفعالية المختلفة، ولكن ينصب أكثر تركيزي على مهارات التعبير الانفعالي لأنها جزء أساسي في تشكيل التطور الانفعالي السليم لدى الأولاد على مدى حياتهم، وإنني أنصحك بأن تقرأ عن كل المجموعات العمرية من أجل تكوين رؤية كاملة عن الأولاد: أين كانوا وأين هم الآن وإلى أين يتجهون؟

الانفعالات خلال المراحل العمرية المختلفة:

أولا: الانفعالات منذ الميلاد وحتى سن الثالثة (والسلوكيات الجديرة بالملاحظة):

من لحظة الميلاد: تشمل الانفعالات والسلوكيات المرتبطة بها من لحظة الميلاد إلى الثالثة: حديثو الولادة: الغضب (البكاء والتلوي)، الخوف (الاستجابة المفاجئة)، الامتعاض (التقطيبات على الوجه، أو مد اللسان نتيجة للمذاق اللاذع)، السعادة (الابتسام)، الرضا (عدم إحداث ضجة).

ثلاثة شهور: السعادة استجابة للتعبيرات المبهجة لدى الآخرين، الضيق استجابة للحزن أو تعبيرات الآخرين الغاضبة، وقد يكون مقدمة للمشاركة الوجدانية.

من شهرين ونصف وحتى ستة أشهر، الحزن.. تعبيرات الوجه، الدهشة.. تعبيرات الوجه، الخوف.. تعبيرات الوجه.

من ثمانية أشهر إلى عشرة أشهر، القلق الاجتماعي: اختبار الانفعالات مع القائمين على شئون الطفل لكي يرى ما إذا كان هذا النوع من الانفعال مقبولا، وقد يكون هذا مؤشرًا على بدء التنظيم الانفعالي، الخوف من الغرباء؛ يبكي الطفل أو يرفض التحدث أو النظر إليهم.

من سن سنة وحتى سنتين، الابتهاج والفرح الشديد؛ يصرخ الطفل فرحًا، التصميم؛ نوبات الغضب، الارتباك؛ تحول العينين، انحناء الرقبة، ربما يحمر وجهه، الخجل؛ تحول العينين، انحناء الرقبة، ربما يحمر وجهه، الشعور بالذنب؛ تحول العينين، الفخر، الابتسام أو التصفيق بعد القيام بأحد الإنجازات، الغضب الشديد، المزيد من نوبات الغضب.

سن ثلاث سنوات: المشاركة الوجدانية؛ يستجيب ويشعر بحزن الآخرين، والألم، والفرحة، التنظيم الانفعالي؛ إخفاء بعض المشاعر اعتمادًا على القواعد الثقافية الخاصة بإظهار المشاعر، على سبيل المثال قد لا يبكي الأولاد عندما يصابون، لأنهم قد تعلموا أن الأولاد الكبار لا يبكون، (المصادر: دورتزكي ١٩٩٦، جرينسيان ١٩٨٥، إيزارد ١٩٨٢، شافر ١٩٩٩).

ويبدو أن الرضع والأطفال دون الثانية من العمر لا يتمتعون فقط بالمشاعر التي تمكنهم من التعرف أو إدراك الانفعالات في الآخرين وتنظيم انفعالاتهم الشخصية فقط، بل إنهم يفهمون أيضا انفعالات الآخرين، ويعد هذا الاعتقاد مبدأ أساسيًا في نظرية الانفعالات المنفصلة في علم نفس النمو والتي تعتبرَ أن الانفعالات الأساسية والمهارات الانفعالية موجودة وتؤدي وظيفتها منذ الميلاد أو بعده مباشرة، وإذا كان هذا صحيحًا، فإن أهمية الطريقة التي يستجيب بها الآباء والقائمون على رعايتهم لانفعالات الأولاد تبدأ بالفعل مع بداية الحياة.

كيف يطور الآباء النمو الانفعالي عند الأولاد منذ الميلاد وحتى سن الثالثة:

انعكاس الصورة: إن عملية عكس ما بداخل الأولاد هي أحد التدخلات المهمة جدًا للمساعدة في تنمية انفعالات الأولاد بطريقة سليمة في هذه المرحلة المبكرة. ويمكن أن تتم تلك العملية باستخدام الكلمات أو بدونها، وعندما

يكون الطفل مبتهجًا ويبتسم ويرد له والده الابتسامة فإن هذا يعد انعكاسا لانفعالاته، وعندما يكون الطفل حزينًا ويعكس القائم على رعايته تعبيرًا حزينًا مماثلاً على وجهه، فإن هذا أيضًا يعد انعكاسًا لانفعالاته، كما إن قول عبارات مثل: أنت سعيد للغاية، أو أنت تبدو حزينًا، هو عكس للمشاعر بالكلمات ويستخدم الآباء بصورة طبيعية تعبيرات الوجه ليعكسوا ما بداخل الطفل، وعندما يكبر الطفل فإن الكلمات تحل في النهاية محل هذه التعبيرات.

وإذا كان الطفل غاضبًا وألقى بإحدى قطع الأثاث، يمكن للآباء القيام بوضع الحدود بقولهم: يمكن أن تشعر بالغضب الشديد ولكنه ليس من الصواب أن تلقي بالأشياء، ثم تأتي الخطوة التالية في تعليم السيطرة على الغضب وهي أن تخبرهم بما يفعلونه عند الشعور بالغضب الشديد، يمكن أن تخبرني بأنك غاضب جدا من خلال الكلمات أو يمكنك الذهاب إلى حجرتك وتهدأ، ثم تعود وتقول لي إنك غاضب جدا بالكلمات، وفي كلتا الطريقتين يتعلم الأولاد استخدام الكلمات بدلا من العدوان البدني، ولكن قبل قيامهم بذلك، يجب أن يعرفوا أولا مسميات هذه الانفعالات، ويفهمون كيف يشعرون بها عندما تمر بهم.

تسمية الانفعالات: يمكن للأولاد في أي مرحلة عمرية سماع ومعرفة أسماء الانفعالات، وكلما كانت تنمية هذه المفردات في سن مبكرة، كان ذلك أفضل، ويمكنك القيام بتلك العملية ببساطة بتسمية أحد المشاعر أو الانفعالات للولد أثناء مروره بها (وهذا يعد انعكاسًا أيضًا)، وفي غياب التعبير الانفعالي، قد يحتاج الآباء إلى تخمين الانفعالات التي يشعر بها أبناؤهم وإخبارهم بها.

المحاكاة: إن محاكاة الانفعالات هي شكل آخر من تسميتها، إنها تتضمن التسمية بالسلوك وكذلك بالكلمات، ويجب لأسلوب محاكاة الانفعالات أن يظهر في جميع الأعمال لدى الأطفال من الميلاد مرورًا بالمراهقة، وقد تكون

تسمية الانفعالات أسهل وأكثر الطرق عمقًا في تشجيع وتحفيز التطور الانفعالي عند الأولاد ذلك أنها تخدم غرضين في آن واحد:

(١) تساعد على تنمية وتطوير الكفاءة الانفعالية لتحديد الانفعالات.

(٢) تجعل عملية التعبير عن الانفعالات عادية بالنسبة للأولاد.

ثانيًا: الانفعالات للأولاد من عمر أربع إلى سبع سنوات:

ينطلقون نحو مرحلة ما قبل المدرسة ويذهبون لمنازل أصدقائهم دون وجود الآباء عن قرب منهم، ولهم أصدقاء في اللعب يقدمونهم إلى العالم الأرحب، وليسوا مضطرين إلى الشعور بالقلق بسبب المشكلات العاطفية أو تصميمات الملابس، وعلى الرغم من أن القواعد التشريعية الاجتماعية تسري على هذا العمر، فإن جميع الأطفال عامة لديهم فرصة متساوية كي يصبحوا ملكات أو ملوك ساحة اللعب.

كيف تتم تنشئة الأولاد من سن أربع إلى سبع سنوات:

تمتاز الأدوار الخاصة بالنوع في المرحلة العمرية من أربع إلى سبع سنوات بأنها أكثر مرونة، كما تمتاز القواعد التي تحكم سلوك الجماعة بأنها أقل قوة مما ستكون عليه فيما بعد، ولكن البذور الانفعالية، بذرت في مرحلة ما قبل المدرسة وفي السنوات الأولى من المدرسة الابتدائية، والتي يمكن أن تنمو لتصبح أدوارًا ذات أطر محدودة خاصة بالرجال، وفيما وراء الدور الذي تقوم به الأسرة، فإن للخبرات التعليمية والرياضات الجماعية والنوادي دورًا في تشكيل ومحاكاة مستوى التعبير الانفعالي عند الأولاد في هذه المرحلة.

التعامل مع الحالة المزاجية عند الأولاد بين سن الرابعة والسابعة:

التمرس على التعبير الانفعالي: يجب أن يتم التدريب على التعبير عن

الانفعالات بصورة يومية في كل مرحلة، وأغلب هذا التدريب يكون في المرحلة من سن أربع إلى سبع سنوات ببساطة عن طريق متابعة الأولاد للكبار، وإذا رأي الولد أباه وهو يخفي انفعالاته، فسوف يتعلم كيف يفعل مثل هذا.

الاهتمام اليومي بمشاعر الأولاد: بالإضافة إلى المحاكاة وانعكاس المشاعر، فإن التمرس على التعبير عن الانفعالات في هذه المرحلة يجب أن يأخذ شكل تسمية انفعالات الأولاد ومساعدتهم على التعرف على مشاعرهم بأنفسهم، ويساعد التدريب اليومي الأولاد على الإلمام بلغة الانفعالات، أو ربما الشعور بالراحة تجاهها.

كيف يستطيع الآباء تنمية التطور الانفعالي لدي الأولاد البالغين من أربع إلى سبع سنوات:

التحدث عن المشاعر: إن هذا التدريب يشبه الترياق المضاد للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة، ويمكن أن يشمل المحاكاة أو الانعكاس المباشر لمشاعر الأولاد، وفي هذه السن، قد يكون من المناسب إجراء حوار عام عن الانفعالات.

لا تنس أن تقلد أو تحاكي الانفعالات الإيجابية: يجب أن يعي الآباء وباقي أفراد الأسرة دائمًا أهمية التعبير الانفعالي الإيجابي والسلبي بالنسبة للتطور الانفعالي عند الأولاد، فمن الضروري للغاية بالنسبة للآباء الاعتراف بأهمية الانفعالات وتسميتها كافة.

ثالثًا: الانفعالات للأعمار من ثماني سنوات وحتى إحدى عشرة سنة:

وكما في الحال في المراحل العمرية الصغيرة، تظل الانفعالات التي ظهرت في السنوات السابقة موجودة أو يجب أن تظل، وما قد يكون جديدًا

في هذه المرحلة هو القدرة على مزج أو دمج الانفعالات، وتشير عملية المـزج إلى القدرة علـى خلـط إحـدى الأفكـار بأحـد الانفعـالات أو خلـط نـوعين مختلفين من الانفعالات معًا فيما يتعلق بالشخص أو التجربة أو الـدافع ذاتـه. فعلى سبيل المثال يمكـن أن يشـعر الولـد بالغضـب والحـب تجـاه أختـه في آن واحد، وإذا كان مدركًا بشعوره بهذين النوعين من المشاعر، يكون الاحتمـال ضعيفًا جدًا أن يضربها عندما يغضب، ولقـد لاحـظ البـاحثون قـدرة الأولاد خـلال المرحلـة العمريـة مـن الثامنـة إلى الحاديـة عشـرة علـى مـزج المشـاعر الإيجابية والسلبية تجاه نفس الشخص.

كيف تتم تنشئة الأولاد من سن الثامنة وحتى الحادية عشرة اجتماعيًا:

التأثير المتزايد للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة: لماذا تـزداد وطـأة سـيطرة الجماعة في هذه المرحلة أكثر من ذي قبل، قد يرجع السبب في ذلك إلى الاتصال المتزايد بالآخرين من خارج الأسرة الذين يتبعون هذه القواعد، خاصـة الأولاد الآخرين، وتبعًا للأنشطة والهوايات التي يشترك فيها الأولاد وكذلك الأصـدقاء الذين يختارونهم، سوف يتأثر بعض الأولاد أكثر من غيرهم بالقواعد التي تحكم سلـوك الجماعة، فعلي سبيل المثال، فإن الولد الذي يضع نفسـه في إطـار ضـيق ويربطها بشدة بالقوالب النمطية الخاصة بالرجال، سوف يتبع هذه القواعد لأنها بوضوح أفضل طريقة لكي يصبح رجلاً حقيقيًا، سـوف يمـارس كـرة القـدم أو الهوكي أو أي رياضة أخرى خاصة بالرجل الحقيقي، حتى إن لم يكن يحب هـذه الألعاب.

البدائل للقواعد التي تحكم سلوك الجماعة: لا توجد العديد من البدائل المقبولة، إذا كانت هناك أية مبادئ من الأساس للقواعد الـتي تحكـم سـلوك الجماعـة في الثقافة السائدة، ولكن من حين لآخر يظهر ولد شجاع وقـد اكتشـف خيـارات

أخرى، حتى عندما لا يبدو أن أمامه خيارات أخرى متاحة.

كيف يستطيع الآباء تحسين التطور الانفعالي في المرحلة العمرية من ثماني سنوات إلى إحدى عشرة سنة:

طلب مساعدة: إن إحدى الوسائل لتعليم الأولاد كيفية إدراك وتحليل الانفعالات هي أسلوب أطلق عليه المعالجة عن بعد، ويشير هذا إلى إقحام شخص ثالث في الأمر لاستكشاف مشاعر الأولاد أو ردود أفعالهم، ومن الممكن القيام بهذا عن طريق توجيه سؤال بسيط مثل: كيف كان فلان ليشعر إذا حدث كذا وكذا؟ وهذا الاستفسار يوفر التدريب على العديد من مهارات الكفاءة الانفعالية، فهو يلقي الضوء على أسماء المشاعر، ويشرح كيفية توقع الانفعالات، وكيفية تحليل الانفعالات المعقدة، وكيف تتفاعل مع الآخرين عاطفيا.

استمر في تحصين الأولاد من القواعد التي تحكم سلوك الجماعة: إذا وفر الآباء لأولادهم في هذه المرحلة العمرية تدريبًا يوميًا على مهارات تسمية وتحديد الانفعالات، وسمحوا لهم بالتعبير عنها، عندئذ قد يصبح الأولاد محصنين من الآثار السلبية لقواعد التعبير الانفعالي التي تحكم سلوك الجماعة.

رابعًا: الانفعالات للمرحلة العمرية من الثانية عشرة وحتى الخامسة عشرة:

وكما في الحال في المراحل العمرية السابقة، فلا توجد أية مشاعر أساسية جديدة، على سبيل المثال: الغضب الشديد، الحزن، الخوف، السعادة، ولكن بسبب النمو الإدراكي والعقلي المستمر، قد يستطيع الأولاد في هذه المرحلة الشعور ووصف الانفعالات الأكثر تعقيدًا مثل: المهانة، الفخر، المسالمة، وعلى خلاف الانفعالات الأساسية، فإن هذه الانفعالات تمتاز بزيادة العنصر الإدراكي.

وفي هذه المرحلة، ومع بداية اكتساب مهارات التفكير المجرد، والقدرة على التفكير في عملية التفكير، يتمتع الأولاد أيضا بإدراك ووعي بانفعالاتهم، ويصبح بإمكانهم تنظيمها بطريقة أفضل.

كيف تتم تنشئة الأولاد من سن الثانية عشرة وحتى الخامسة عشرة:

المعرفة الجنسية كقوة اجتماعية مهيمنة: تظل العناصر الأساسية للتنشئة الاجتماعية خلال هذه الفترة متمثلة في الأسرة ومجموعة الزملاء والأنشطة، ومع ذلك، ففي هذه المرحلة تبدأ الاهتمامات الجنسية والرومانسية في الاستحواذ على بعض اهتمامات الأولاد.

العلاقة الشخصية والاتصال بالآخرين: عموما، يبدو أن الاتصالات الشخصية بين الأولاد في هذه المرحلة تكون أقل جدية، وعلى العكس، فإن الفتيات يدخلن ويخرجن من علاقات، في حين يظللن إلى حد ما قادرات على الولاء لأفضل صديقاتهن، ولا يستطيع الأولاد التعبير عن حبهم وارتباطهم بأصدقائهم مثلما تفعل الفتيات، وبدلا من ذلك يبدو أن الأولاد يلبون حاجاتهم إلى الحب ويشبعونها عن طريق الخروج والبقاء حتى وقت متأخر خارج المنزل مع الشباب الآخرين.

كيف يطور الآباء حالة الأولاد الانفعالية بين الثانية عشرة والخامسة عشرة من العمر:

تحليل تأثير وسائل الإعلام: إن مشاهدة العروض التليفزيونية والأفلام مع الأولاد هي وسيلة رائعة لتعليمهم كيفية التفكير بطريقة مضادة للتيار السائد، كما إنها تمنح الآباء الفرصة لرؤية ما يؤثر في الأولاد.

الانفعالات المتلاشية: مهما بلغت جودة العمل الذي قام به الآباء بشأن

التطور الانفعالي لأبنائهم حتى هذه النقطة في هذه المرحلة، إلا أنه يبدو أن التعبير الانفعالي لدى الأولاد في طريقه إلى الاختفاء والتلاشي، أنا لا أقول إن انفعالات الأولاد تختفي ويصبح الأولاد لم يعودوا يشعرون بانفعالاتهم، ولكن في المرحلة من الثانية عشرة إلى الخامسة عشرة، حتى الأولاد الذين يتمتعون بأساس انفعالي سليم يخفون مشاعرهم عن الآخرين وليس عن أنفسهم، ومع ذلك، إذا لم يعد الأولاد يشعرون بانفعالاتهم، فعندئذ هم في حاجة إلى اهتمام مكثف وربما في حاجة إلى علاج نفسي.

خامسًا: الانفعالات للأعمار من السادسة عشرة وحتى الثامنة عشرة:

عندما يصل الأولاد إلى هذه السن، يميل آباؤهم إلى اعتبارهم رجالاً صغارًا، ومن نواح متعددة هم كذلك، حيث إن نمو قشرة المخ الأمامية المسئولة عن الإدراك السامي، تقترب من الاكتمال في هذه السن، وهذا الجزء من المخ مهم جدا في التطور الانفعالي لأنه بالإضافة إلى المزج بين المشاعر والأفكار، فإن هذه المهارات الإدراكية الجديدة تسمح للأولاد بالتحليل والاستنتاج والتفكير من خلال الانفعالات المعقدة، وعندما تصل مرحلة المراهقة إلى نهايتها، يجب أن يكون لدي الأولاد الأدوات الضرورية للشعور والتعبير عن انفعالاتهم، وذلك لمزج وتحليل وتنظيم المشاركة الوجدانية، ولكن كما تعرف، توجد قوي اجتماعية عديدة تعمل إما لتقوية وزيادة حدة هذه الأدوات أو إضعافها.

التعامل مع الحالة المزاجية للأولاد في العمر بين السادسة عشرة والثامنة عشرة:

استمع وتحدث عن الانفعالات: لأن هذه الفترة هي فترة تحول في حياة الأولاد، فمن الضروري مراقبة انفعالاتهم خلالها، من الطبيعي بالنسبة للولد، بغض النظر عن حالته المزاجية، أن يشعر بالإثارة أو السعادة الشديدة بسبب

قيادة سيارة أو الالتحاق بالجامعة، أو إدراج اسمه في الخدمة العسكرية، أن يشعر بالخوف أو الحزن تجاه هذه الأشياء نفسها خاصة إذا كان قد أخفق في اختباره الأول للالتحاق بالكلية، وربما لا يزال نفس الأسلوب أو المدخل الذي يتم وصفه في المراحل العمرية السابقة أفضل الأساليب التي يمكنك استخدامها حاليًا، عليك التصديق والموافقة على أسلوب ولدك ومساعدته على أن يزيد من قوته حتى يتسع ويتمدد في الاتجاه المقابل، ثم بعد ذلك ادعه إلى مناقشة تتعلق بمشاعره ومشاعر الآخرين.

كيف يحسن الآباء التطور الانفعالي لدي الأولاد بين السادسة عشرة والثامنة عشرة:

لا يزال الحديث ضروريًا: إن الأسس الاجتماعية عادة ما تصحبها انفعالات تحتاج إلى تحديد ومعالجة، ولا يجب أن يتم ذلك عن طريق إقامة حوار مفصل أو متقن أو جاد للغاية، حيث إنه من الممكن أن يكون الحوار بسيطًا كأن توجه مثلاً هذا السؤال، ما هو شعورك؟ بعد أن يجتاز أو يخفق الصبي في اختبار القيادة أو في اختيار جامعة له، وهناك طريقة سريعة وفعالة لتنمية التطور الانفعالي الصحي لدى الأولاد في هذه المرحلة وهي أن تعمل على أن تظل خطوط الاتصال مفتوحة، إنه لا يعد أمرًا مبتذلاً بالمرة أن يعرف الأولاد أنه يمكنهم التحدث إلى آبائهم عن أي شيء في أي وقت، كما إنه بإمكانك تخصيص بعض الوقت يوميًا لتقضيه مع الأولاد، حتى ولو كانت دقائق قليلة، دون ممارسة نشاط محدد أو تسلية، وهذا عمل ذو قيمة لأنه يعطي فرصة للحوار كي يتم بصورة طبيعية

القيادة: أحد أكبر الأخطار التي يواجهها الأولاد في هذه السن هو حوادث السيارات.

التخرج: وفيما يتعلق بانطلاق الأولاد نحو خطط ما بعد الانتهاء من الدراسة الثانوية، فيجب أن ندرك أن أهم ما في هذه المرحلة هو حاجة الأولاد لمساندة اجتماعية وانفعالية مساوية لتلك التي نقدمها للفتيات، على سبيل المثال، قد يكون من النادر لولد في الثامنة عشرة من عمره أن يخرج علينا قائلا: أنا خائف بالفعل من التخرج في المدرسة الثانوية، ومع ذلك، قد تخرج مشاعره في صورة النوم لوقت متأخر أو لعب الكرة طوال الوقت، إن مثل هذه الوسائل يمكن أن تخفي المشاعر القوية حتى عن أكثر العيون تدقيقًا وإدراكًا.

همسة فى الأذن: تربية الابن على ضبط الانفعالات من خلال:

- القدوة الحسنة من الأبوين في ضبط الانفعالات وعدم التهور.
- عدم إصدار قرار يرتبط بشأنه عند التوتر.
- بيان عملي لخطورة الانفعالات غير المحسوبة، (مشهد في الشارع – في المدرسة..).

فسأل الله أن يتقبل منا هذا الجهد

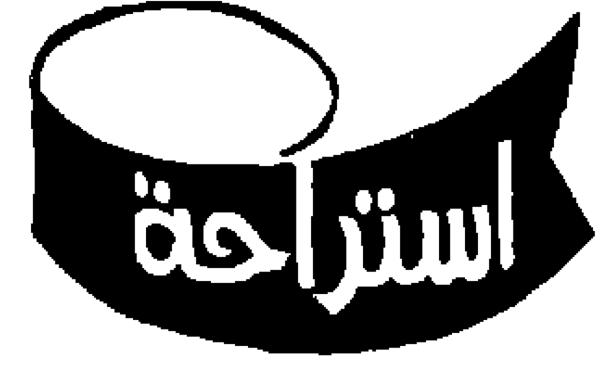
وأن يجعله في ميزان حسناتنا

الفقيران إلى الله

رضا المصري

فاتن عمارة

* * *



فلنسأل أنفسنا

١- هل فكرنا في شغل أوقات هذه الأطفال بشيء ما غير مشاهدة التلفاز والجلوس أمام ألعاب الفيديو حتى إنهم بدأوا في اكتساب بعض الحركات والألفاظ منه ومن البرامج التي تغرز فيهم بعض الأخلاق التي لا نحبها ونقول ماذا نفعل لهم ولم نسأل ماذا ذنبهم بأنه لا شيء لديهم إلا الخناق والشجار نتيجة للعنف المكتسب أيضا من ألعاب الفيديو.

٢- هل أعطينا كل واحد منهم حقه في الجلوس والتحدث مع والديه والإنصات التام لما يقوله لمعرفة ما بداخل الطفل وتصحيح ما به من أخطاء وتوجيهه إلى الصواب والألفة الدائمة بين الأبوين وأبنائهم.

٣- هل فكرنا أن نوصل لهم المعلومة بطرق أخرى غير الصراخ والضرب حتى لا يصاب الطفل بداء الكذب والأنانية خوفا من العقاب والضرب.

٤- هل قرأنا كتب طريقة التعامل مع أبنائنا.

والآن سنجد أن الرد على معظم هذه الأسئلة بأنه لا. إذًا فما ذنب الأطفال أن نعاقبهم ولم نتبع معهم الطريق الصحيح في التوجيه والتربية؟ فمن الطرق التي أعجبتني بشدة في معظم تعامل العائلات في الغرب مع أبنائهم هي أن يجعلوا من الطفل مسئولاً عن شيء ما وكل حسب عمره؛ فمثلا عند القيام برحلة إلى مكان ما يقسم العمل على الجميع؛ فأحد الأولاد مسئول عن الطعام والشراب طوال الرحلة، وعليه أن يحافظ عليه بشدة حتى يكفي الجميع لآخر وقت، وآخر مسئول عن رصد كل ما يقابلهم في الطريق خلال الرحلة

والتحدث مع باقي الأفراد عنه وأن يسأل ويستفسر عن كل شيء، وبهذا يكتسب الجميع معلومات، سواء كانت من الوالدين أم من أحد الإخوة أو الأصدقاء إن كانوا في مجموعة، وآخر مسئول عن حساب ما تبقى من الأميال أو الكيلومترات، وهكذا تقسم الأعمال وليس فقط في أمور الرحلات، ولكن في حياتهم اليومية من سيقوم بترتيب حجرته أو عمل شيء يساعد أمه وله مكافأة حتى إن كانت قطعة من الشيكولاتة أو لاصقًا جميلاً يضعه على مكتبه. وبعد فترة من تدريب الأولاد على هذا نجد أنهم على استعداد تام للتحدث والكلام والإحساس بالمسئولية.

٥- هل قمنا بتعليم أبنائنا أن يشاركوا بعضهم البعض في الألعاب.

٦- هل أعطينا الفرصة لأحدهم أن يقول ما بداخله من معلومات أو كلام حتى إن كان أمام الضيوف لمدة قصيرة حتى يظهر معرفته للشيء وتشجيعه بهذه الطريقة أن يزيد من معلوماته.

وها هي الردود على هذه الأسئلة والتي أتمنى أن نجربها مع أبنائنا.

- اللعب مع الأطفال وتخصيص وقت لهم وإحساسهم بأهمية ما يقولونه ويفعلونه، وإن كانت بالنسبة لكم معلومة قديمة أو شيء غير مفهوم فيجب أن نبدي إعجابنا بها وتشجيعهم على اكتساب معلومات أخرى والإسراع في قولها.

- النزول إلى مستوى الطفل عند التحدث معه ولا تكلميه وأنت في مستوى أعلى منه والنظر في عينيه وهو يتكلم والإنصات التام له حتى ينتهي من كلامه.

- توجيه الطفل أكثر من مرة إلى الشيء الصحيح وإعطاؤه الاتجاهات السليمة لفعل الشيء، والعلامات الواضحة لفعل الصواب وتجنب الأخطاء، ومن منا نحن الكبار لا يقع في أخطاء ويعرف أنها خطأ، وتذكري مثلا إذا لم

توجد اتجاهات وإشارات مرور وعلامات للشوارع فكيف يعرف سائق السيارة اتجاهه الصحيح للوصول إلى الهدف.

- الحرص على ملء فراغ الأولاد، وخاصة في العطلة الصيفية والاستفادة منها مثلا الزيادة في القراءات المهمة، أن تحضري لهم كتبًا ذات قيمة، وليست قصص الأطفال التي لا تفيد بل تضر، وأن تسألي كلا منهم عن المعلومات التي اكتسبها من هذا الكتاب، وأن تبدي اهتمامك الشديد وكأنك تسمعيها لأول مرة في حياتك.

- عدم نهر الطفل والصراخ في وجهه عند فعل الخطأ بل الزمي الهدوء، وتحدثي معه لماذا فعل ذلك، وأرشديه إلى الصواب حتى إن تطلب الأمر تكرار الكلام والتنبيه لأكثر من مرة، واجعليه يفعل الصواب أمامك وأن تكافئيه على فعلها، وأن تخبريه إن فعل هذا الصواب وحده مرة أخرى فسوف تزيدين من مكافأته.

- وزعي عليهم المهام، وتحمل المسئولية في كل شيء حتى الذهاب لعمل المشتريات، كل منهم مسئول عن شيء يبحث عنه واجعليهم يعملون كفريق واحد كل منهم يكمل الآخر.

- عدم الجلوس أمام التلفزيون وألعاب الفيديو لأوقات طويلة والأفضل إلغاء ألعاب الفيديو نهائيًا، اعملي على تقوية العلاقة بينك وبين أولادك، وتذكري أنهم الأمانة التي أعطاها الله لك، وليس ذنبهم بأنك مضغوطة من مشقة الحياة، ولكن حقهم في إيجاد وقت لهم كافٍ، وستحسين بهذا الحب والارتباط عندما يأتي أحد أولادك، ويضع قلبه على خدك، ويقول لك من قلبه: أنا أحبك جدا يا أمي، وأهم هذه الأوقات قبل النوم والجلوس والتحدث

معهم عن أعمالهم في ذلك اليوم والإشارة إلى الأخطاء التي حدثت بطريق غير مباشر، وأنك تفضلين أنها لا تتكرر مرة أخرى.

- وجود الأب في حياتهم حتى إن كان وجوده بالبيت لفترة قصيرة فاذكري أمامهم كل شيء عنه وعن عمله، وأن تجعلي أولادك فخورين به، واعملي على جلوس الأب مع أبنائه في العطلة الأسبوعية والتحدث معهم، وأن يأتي لهم بهدايا إن فعل أحدهم شيئًا حسنًا، وأن يعاتب من يفعل منهم الخطأ بأنه سيغضب منه، وأنه يحبه ولا يحب أن يكون غضبان بسبب فعله، وأهم شيء عند بداية العصبية الزمي الاستغفار وتوضئي وصلي.

وأعاننا الله على تربية أولادنا وحفظ الأمانة.

والآن نعرض بعض الأمراض التي تصيب الأبناء نفسيًا.

* * *

المرض الأول
العدوانيـــة

العدوانية لدى الأطفـال:[1]

أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن العدوانية لـدى الأطفـال تـرتبط ارتباطًا إيجابيًا بشدة القسوة في العقاب والـرفض، وعـدم التقبـل أو الرضـا مـن جانب الآباء عن سلوكيات الأبنـاء، وقـد انتهـت معظـم دراسـات البـاحثين في ميدان أساليب التنشئة الوالدية، التي يستطيع الأبناء إدراكها، إلى وجود أسـاليب عديدة للتنشئة منها أسلوب القسوة، فالطفل يشعر من خلال معاملة والديـه لـه أنهما عقابيان، يلجآن دائما إلى عقابه بدنيًا بالضرب، أو يهددانه به إذا ما أخطأ، أو إذا لم يطع أوامرهما.

ويتضمن هذا الأسلوب أيضًا عدم ميل الآباء إلى مناقشـة الطفـل في ميولـه وآرائه ورغباته، بل الإسـراع بالعقـاب لأيـة بـادرة تصـدر منـه، ويسـرى فيهـا الوالدان من تصرفهما بذلك علـى أنـه خـروج علـى مـا يفترضـانه مـن ألـوان السلوك، أو لأنها تسبب إزعاجا لهما، وفي هذا الأسـلوب يغلـب علـى المعاملـة الوالدية الشدة والعنف.

ومن المواقف الوالدية التي يدركها الطفل، وتمثل هذا الأسلوب:

- إقرار الطفل بأنه يعاقب بدنيًا أو يهـدد بـذلك إذا تـأخر في عودتـه مـن المدرسة.

---

(١) د. عبد الرحمن سيد، موسوعة سفير لتربية الأبناء.

- إقرار الطفل بأنه يعاقب بدنيًا أو يهدد بذلك من والديه إذا ما قصر في واجباته المدرسية.
- إحساس الطفل بالرهبة والخوف من والديه عندما يهم بطلب شيء منهما.
- شعور الطفل بأنه سيكون له هذا العقاب من والديه إذا حدثت ضوضاء أو مشاجرة بينه وبين الإخوة في المنزل، أو بينه وبين جيرانه بصرف النظر عن مدى استحقاقه لذلك العقاب.
- شعور الطفل بأنه يعاقب من قبل والديه عقابًا لا يتناسب في قسوته مع أخطائه البسيطة.
- تمنى الطفل أن يكون والداه أكثر شفقة وحنانًا مما هما عليه.
- اعتقاد الطفل بأن والديه يعتبران الضرب هو إحدى الوسائل في التربية.
- إحساس الطفل بأن والديه لا يتسامحان معه أبدًا في أي خطأ مهما يكن بسيطًا.
- إحساس الطفل بأن أيًا من والديه يستجيب بسرعة لتحريض الآخر لعقابه.

مظاهر العدوانية:

١ - رمي الأشياء من الشباك.

٢ - السرقة.

٣ - الضرب.

٤ - الفتنة والإيقاع بين اثنين.

٥ - الكذب على أحد بما لم يفعله انتقاما منه.

٦ - تمزيق الملابس والكتب.

٧ - قص شعر المعتدي عليه.

أسباب العدوانية:

١- النمو الجسمي والنشاط الزائد مع حياة مغلقة مملة ليس بها نشاط يستنفد النشاط الزائد.

٢- اضطراب الغدة الدرقية.

٣- الاضطراب أو المرض النفسي أو الشعور بالنقص، فيلجأ الطفل إلى الانتقام.

٤- الشعور بالذنب أو عدم التوفيق في الدراسة.

٥- القسوة الزائدة من الوالدين.

٦- محاولة الولد فرض سيطرته على البنت.

٧ - كبت الأطفال وعدم إشباع رغباتهم.

٨ - الحرمان من عطف الأبوين ودفء حنانهما.

٩ - التسلط وحرمان الأطفال من حريتهم يؤدي إلى أن يشبوا عدوانيين على من حولهم.

أهم أسباب العدوانية.. العنف والعدوان(١):

قد يكون العنوان ذاته دليلاً على تَشرُّب العنف، فماذا لو عبّرنا بالرحمة؟!.

(١) سلمان بن فهد العودة، موقع إسلام توداى.

إن الوصف بالرحمة تعبير متفائل حقًا، ولكنه أقل كفاءة في نقد الواقع وتصويره. لكن دعونا نعترف بأن في العنوان قسوة أو تعميمًا، وأعفونا من البحث عن المعاذير.

حَسنٌ أن نمارس من البداية نقدًا، فالكثيرون ضمن مجتمع العنف يمارسون قسوة على الآخرين، ويوزعون المسئوليات، ويستثنون أنفسهم!

إن العاطفة الحية هي المادة الرابطة بين لبنات البناء، وبدونها يقع الاحتكاك وينهار البرج المشيد.

فكيف إذا فُقدت هذه الرابطة، وحل محلها النقيض، وهو القسوة والجفاء؟! ثمة مجالات كثيرة للأذى إذا فقدت القلوب ترابطها.. وحتى الأذى لا يستطيع القانون أن يمسك به ولا يدينه؛ لأنه من الخفاء بمكان. أرأيت لاعب الكرة حين يتلطّف - ويا له من تلطّف!- في تعويق حركة صاحبه، أو إسقاطه دون أن ترصده كاميرات التصوير، أو يلاحظه الحكم؟

إنها القصة التي تتكرر كل لحظة في مكان ما.. في البيت، أو العمل، أو المتجر أو ساحة الحياة. قسوة الصحراء تطبع أخلاقيات المجتمع، فيتعامل الناس كالتروس الصماء، تسمع صرير احتكاكها من مكان بعيد.

لقد وردت كلمة (القسوة) في القرآن الكريم في سبعة مواضع كلها في سياق الذم، وكفى بهذا تنفيرًا وتحذيرًا؛ منها: ﴿ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُم﴾[البقرة:٧٤]، ﴿وَلَٰكِن قَسَتْ قُلُوبُهُمْ﴾ [الأنعام: ٤٣] ﴿فَوَيْلٌ لِّلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُم﴾ [الزمر:٢٢]،﴿وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيَةً﴾[المائدة:١٣]، وفي البخاري «أَلاَ إِنَّ الْقَسْوَةَ وَغِلَظَ الْقُلُوبِ فِي الْفَدَّادِينَ...»، وهم أصحاب المال الكثير المختالون الذين تعلو أصواتهم في خيلهم وإبلهم وحروبهم، ونحو ذلك. وفي حديث أنس أن النبي ﷺ استعاذ من القسوة. رواه الحاكم والبيهقي.

وبالمقابل وصف الله ذاته بالرحمة، وكتبها على نفسه، وسبقت رحمته غضبه، والرحمة لا تُنزع إلا مِن شقي، والشاة إنْ رحمتَها رحمك الله، وإنما بعث الله نبيه محمدًا رحمة للعالمين. فالرحمة أسلوب الأقوياء المسيطرين على دوافعهم ونوازعهم، والقسوة أسلوب الضعفاء.

نحن نتحدث عن مجتمعنا الإسلامي والعربي وفي كل مكان؛ لأننا نحس بمشكلته، وندري فداحة الضرر من تنامي مشاعر العنف فيه أكثر من غيره، وإن كنا ندرك أن العنف أصبح شعارًا معولًما في عالم السياسة، والإعلام، والحركة الاجتماعية.

يجب أن نتصارح؛ لأن بناء المستقبل وصناعته تقوم على الترقي والتصحيح والوضوح في تعرف الأخطاء ومعالجتها.

ويجب أن نستشعر العار من هذه السوأة، ونسمح لها بالرحيل غير مأسوف عليها.

هناك ألوان من العنف تحتاج إلى مبضع الجراح:

أ- فالعنف الاجتماعي، كالعنف ضد المرأة، أو ضد الأطفال، أو ضد الضعفاء، أو الغرباء، أو قيم العنف التي أصبحت ثقافة يتلقاها الناس.

ب- وهناك (عنف المثقفين) الذين يقدمون أنفسهم - أحيانًا - على أنهم ضحايا العنف، وهم أساتذته.

ج- وهناك في قمة الهرم (العنف السياسي) سواء تمثل في عنف الأنظمة وبطشها، أو في عنف الجماعات المعارضة، وكلاهما مدان ومرفوض.

ولعلي أجد فرصة لشيء من بسط الحديث حولها.

إن الإنسان يقرأ طبيعة البلد من عنوانه، ومن أول وهلة، فموظف الجمارك أو المطار أو رجل المرور أو البائع أو موظف الاستقبال هم النموذج الذي يكوّن الانطباع الأولي عن حالة الناس.

والعنف يتحول إلى قيم اجتماعية مقبولة ومعتادة، وتمارس بصورة طبيعية مثل:

أ ـ صرامة الملامح والقسمات، والترسم الامبراطوري المتعاظم، وهي حالة نفسية، ولها آثار سلوكية عديدة، وقد يستقر في ثقافة البعض أن قوة الشخصية تعني صناعة الرعب، وأنك حالما تظهر يتجمد الآخرون مكانهم.

وقد قال جرير ﷺ: ما حجبني النَّبيّ ﷺ منذ أسلمت، ولا رآني إلا تبسم في وجهي.

ب ـ العدوان اللفظي بالأصوات العالية والصخب والضجيج والصراخ، والتشاتم والتهديد بالكلام، وحتى عند المواقف العاطفية قد نستخدم لغة خشنة.

وقد قال ﷺ: «**الكلمة الطيبة صدقة**».

جـ ـ العدوان ضد الأشياء، فالأبواب تُضرب بعنف، والكراسي والطاولات، والأثاث يُبعثر، والأدوات والكتب، والكتابة العشوائية الرديئة على الجدران والأماكن العامة، وتكسير الأدوات، وتهشيم النوافذ، وإشعال الحرائق.

د ـ العدوان ضد الآخرين بالضرب والمهاجمة، أو القتل، وهذا ما نشاهده في ألعاب السيارات والسرعة القاتلة.

استبيان:

هل تحمل معتقدات خاطئة تؤدي إلى العدوانية والعنف؟

إن كنت تحمل أيًا من هذه الأفكار الخاطئة، فاحرص على استبدالها بأفكار إيجابية عن نفسك، ومارس هذه الأفكار الإيجابية بشكل منتظم إلى أن يتوقف الاعتداء تمامًا، وقد تتعرف أيضًا على بعض الأفكار الخاطئة التي لم أوردها هنا، فإن كان الأمر كذلك، فبرجاء تدوينها.

(١)

أ- من المرعب أن أكون مختلفًا، ولكنه ليس خطئي.

ب- لا أحد يحب الشخص المختلف.

ج- لن أكون أبدًا كغيري، كيف أحصل إذن على أصدقاء؟

د - أنا سعيد لكوني مختلفًا، على الرغم من ذلك فأنا مازلت شخصًا طبيعيًا.

(٢)

أ - هناك بالتأكيد ثمة خطأ بداخلي، أنا لا ألوم الآخرين على استهدافي.

ب - ليس غريبًا أن أتعرض للاعتداء فأنا بدين، أو أقل ذكاء، أو أقل توافقًا مع المجتمع.

ج - أدرك تماما السبب الذي جعلني أتعرض للاعتداء، وأنا الآن على استعداد لأن أغير نفسي.

د - أود لو كنت قد ولدت من والدين آخرين، حتى لا أكون في الجنس والدين والموطن الخاطئ.

(٣)

أ - أنا شديد الحساسية، يجب أن أحرص على حماية نفسي، ليس بإمكاني إظهار حجم غضبي للمعتدي.

ب - يجب أن يدرك الجميع أنهم يجب أن يحسنوا معاملتي لأنني إنسان حساس.

ج - إن خفت أو تضايقت، فسوف أوضح ذلك للجميع.

د - لا أكاد أصدق أن أي طفل يمكن أن يستمتع بإيلام غيره من الأطفال.

(٤)

أ -يجب أن يدرك الأطفال أنني أغضب عندما أسمع الحقيقة، ويجب ألا يفعلوا ذلك بي.

ب - إن الحقيقة هي تغذية مرتدة مجانية، وسوف تساعدني على فعل شيء أفضل.

ج - ما جدوى إخبار الجميع لي بأنني شخص مختلف، ليس بوسعي تغيير ذلك.

د - أنا أغضب من هذه الحقيقة، لأن هذا يعني أن هذا خطئي.

(٥)

أ -أحب أسرتي وبوسعي أن أتقبلها كما هي.

ب - لا يهمني إن كان المعتدي على حق، فأنا يجب أن أدافع عن أسرتي عندما تتعرض للنقد.

ج - إن أسرتي لم تلعب دورًا في كونها كذلك، لذا فإنه لا يحق للمعتدي أن ينتقدها.

د - إنه ليس من شأن أي أحد أن ينتقد ما تقوم به أسرتي.

(٦)

أ - هناك أمور أهم من ذلك تشغل أهلي، فيجب ألا أزعجهم بمشاكلي.

ب - إنها مجرد مضايقات بسيطة، وليست جسمانية، فضلاً عن أنهم لا يقصدون ذلك.

ج - لقد ظل المعتدي يواصل سلوكه على مدى ست سنوات، وما زلت قادرًا على الصمود.

د - سوف أفعل ما يمكنني عمله، فإن لم يحدث أي تغير على مدى أسبوعين أو أربعة أسابيع، فسوف أسعى للحصول على مساعدة.

(٧)

أ - سوف أناضل دائمًا من أجل العدالة.

ب - لم أكن أتعرض لهم بسوء، فلمَ يتعرضون لي بالأذى؟

ج - أؤمن بالعدالة، وسوف أحصل عليها باستخدام القوة.

د - يجب أن يدرك المعتدي أنني غاضب.

(٨)

أ -ليس هناك جدوى، فإن المدرسة لا تعبأ.

ب - حاولت أن أضحك، أو أبدي المرح، ولكن المعتدي بقي مصرًا على استبعادي.

ج - أخبرني المدرس بأنني يجب ألا أفعل شيئًا، ولكن ذلك لم يؤد لنتيجة.

د - إن قانون الاحتمالات يؤكد أن هناك وسيلة يجب أن تنجح.

(٩)

أ - هناك أطفال غيري يتعرضون للاعتداء كذلك، أي أن المساعدة لن تجدي.

ب - سوف يدرك بعضهم ما يجب عمله.

ج - المدرسون لا يقومون بشيء.

د - أهلي لا يدرون كيف يتصرفون، أصدقائي عاجزون عن المساعدة.

(١٠)

أ - لقد تعرض أخي الأكبر للاعتداء ولم تفلح أية وسيلة لعلاج هذه المشكلة، ليس هناك ما يمكنني عمله.

ب- لقد نجحت بعض الأفكار المذكورة في هذا الكتاب في إنقاذ بعض الأطفال، لذا يمكن أن أجرب بعضها.

ج - أعتقد أنني سوف أنتظر إلى أن أغادر هذه المدرسة.

د - أشعر بغضب شديد، لا يمكن أن أتحمل عبء القيام بأي شيء.

إجابات الاختبار:

١د	٢د	٣د	٤ب	٥أ
٦د	٧ج	٨د	٩ب	١٠ب

خمسة أضرار للسلوك العدواني[1]:

الضرر الأول: الجانب الجسماني:

سوف تلقي بعض الحمرة الوردية بظلالها على وجه الطفلة الصغيرة، وسوف تدمع عيناها، وسوف يرتجف صوتها ويرتعد، كما أن فمها سوف يرتعش خاصة الشفة السفلية، أي أنه يصبح من السهل الكشف عن مدى حساسيتها وخوفها.

بعض الأطفال قد يصابون بمشاكل جسمانية مثل الصداع وآلام الظهر، وتقلصات المعدة، والتبول الليلي، ومشاهدة الكوابيس، وقد يعاني الطفل أيضًا صعوبات في النوم، أو من الكوابيس، أو قد يتساقط شعره بالإضافة إلى ذلك هناك بعض الأطفال الذين يعانون فقدان الشهية أو الشره.

الضرر الثاني: الجانب العاطفي:

ويكون الطفل ضحية الاعتداء عادة قلقًا ومشدود الأعصاب، إنه يشعر بأنه قد تعرض للهجوم والتهديد، كما أن الكثير من الضحايا يقلقون بشكل دائم من إمكانية تكرار الأمر ثانية، ولا يشعرون بالأمان إلا في البيت، أو بصحبة الأصدقاء المقربين.

الضرر الثالث: الجانب الثقافي:

إن ضحية الاعتداء يتأثر عادة من الناحية المعرفية، فنوعية التعليم التي يتلقاها الطفل الضحية تكون عادة أقل كثيرا أو قد يكون تحصيله سريعًا إلى الحد الذي يفسد عليه كل جوانب حياته الأخرى، إن الطفل الذي يعاني صعوبات في التعلم، سوف يخفي عدم فهمه خوفًا من أن يتعرض للمضايقة لكونه غبيا،

(١) حصن طفلك من السلوك العدائي، ايفلين ام فيلد.

وبالتالي فإنه يفوت على نفسه ميزة الحصول على مساعدة إضافية في الفصل، أما الطفل الموهوب، الذي يكون عادة شديد الحساسية فهو يخجل من إظهار مواهبه وعمق إدراكه، لأنه يخشى أن يسقط فريسة سخرية المعتدي لكونه نابغًا، إن هذا الخوف من التحرج، أو التسخيف هو الذي يحول دون استغلال الطفل لمواهبه من خلال طرح الأسئلة في الفصل، أو إظهار عمله للآخرين، أو محاولة الإقدام على ما هو جديد أو مختلف.

الضرر الرابع: الجانب الاجتماعي:

إن الطفل الذي يعجز عن حماية نفسه ضد أي هجوم يعجز بالتالي عن إقامة علاقات اجتماعية طبيعية، وبالتالي فهو يخشى الاجتماعيات، بل يجد أنه من الصعب الوثوق بالآخرين، وقد يخالط، أو يصاحب القليل من الأطفال الذين يشبهونه من حيث ضعف المهارات الاجتماعية، وينتمون إلى أدنى مستوى على السلم الاجتماعي ممن يطلق عليهم «التابعون».

الضرر الخامس: الاعتزاز بالنفس:

إن الطفل الذي يتسم بالإيجابية، والرضا عن الذات في الأساس يتقبل مواطن ضعفه، ويشعر بمساندة الأهل والأصدقاء، فإن تعرض هذا الطفل للاعتداء، الذي يتعرض له معظم الأطفال في مرحلة ما، فسوف يكون قادرًا على مناقشة ما حدث مع مجموعة المساندين، وسوف يحصل على التشجيع والتغذية المرتدة الإيجابية كما أنه لا ينزعج من أي نقد أو تغذية معلوماتية سلبية.

أما الطفل الذي يشعر بالسلبية أو عدم الرضا عن النفس سواء كان شديد الحساسية بطبعه، أو بسبب حدث قد أصابه بتلك الحساسية، فإنه يحمل علامة

واضحة قوية مكتوبًا عليها، أنا لا أحب أو أتقبل نفسي، إن مثل هذا الطفل هـو الذي يجتذب الأطفال الذين يفكرون بطريقة: حسنًا إن كنت لا تروق لنفسـك، فلِمَ تروق لنا، سوف نعاملك بنفس الطريقـة الـتي تعامـل بهـا نفسـك، وهكـذا تعمل مجموعة الزملاء على دعم شعوره بعدم الاعتزاز بالذات.

ما هي أبرز الأسباب المؤدية إلى السلوك العدواني عند الأطفال؟[1]

القسم الأول: أسباب خارجية والدية:

وهي الأساليب التربوية الوالدية الخاطئة والتي تثمر طفلاً عدوانيًا:

الأسلوب الأول: الحمايـة الزائـدة، وكأنهمـا يربيـان طفلـهما داخـل صـوبة زراعية!.

(أ) من مظاهر هذا الأسلوب:

١- ممنوع التنفس إلا بالهواء الذي يختارانه.

٢- ممنوع الاحتكاك إلا بمن يختارانه من الناس.

٣- ممنوع الأكل إلا بما يختارانه من الطعام.

٤- ممنوع لبس أي ملبس إلا ما يختارانه من السوق.

٥- ممنوع دخول المدرسة إلا ما يوافقان عليها.

٦- ممنوع الزواج إلا بالتي يقبلانها.

(ب) من نتائجه الخطيرة:

١- الخوف والتردد.

(١) حمدي شعيب، موقع إسلام أون لاين،

٢- عدم القدرة على تحمل المسئولية.

٣- عدم الاعتماد على النفس.

٤- الاعتماد على الآخرين.

٥- عدم القدرة على التكيف الاجتماعي.

٦- عدم القدرة على تكوين علاقات مع غير الوالدين.

٧- الشعور بعدم تقبل الآخرين.

٨- عدم القدرة على حل المشاكل.

٩- استشعار الطفل بالعدوانية لغير الوالدين.

الأسلوب الثاني: الإسراف في التدليل؛ وكأنهما لا يستطيعان أن يقولا له: لا!.

(أ) من مظاهره:

١- إجابة كل طلباته.

٢- عدم تحمل بكائه.

٣- الخوف من إغضابه.

(ب) من أخطر نتائجه:

١- عدم تحمله للمسئولية؛ فغيره يخدمه وتحت رجليه.

٢- الغرور والكبر؛ لأنه الملك غير المتوج.

٣- الطمع؛ فليس هناك من يرفض مطالبه، أو يجرؤ على الاستفادة من حاجياته.

٤- التحكم في الوالدين.

٥- عدم احترام الوالدين.

٦- التمرد على الوالدين.

٧- عدم احترام الآخرين ومشاعرهم.

٨- الشعور بالعدوانية للآخرين.

الأسـلوب الثالـث: فـرض رأي الوالـدين بتعسـف، والتعامـل معـه بدكتاتورية وسلطوية؛ وبأسلوب: (ما أريكم إلا ما أرى).

(أ) ومن مظاهره البارزة:

١- فرض المعايير والضوابط القاسية.

٢- إهمال مشاركته في وضع المعايير الأسرية.

٣- عدم الاهتمام برأيه.

٤- رفض رغباته.

٥- التدخل في اختياراته؛ سواء الطعام أو الملبس أو اختيار الصحبة.

٦- عدم الاستماع إليه.

(ب) ومن نتائجه:

١- الخوف من إبداء الرأي.

٢- التردد.

٣- عدم الثقة بالنفس.

٤- الغضب الدفين من الوالدين.

٥- الانسحاب من الواقع ورفض التعامل مع المحيطين.

٦- العدوانية تجاه الآخرين.

القسم الثاني: أسباب داخلية نفسية عند الطفل:

وهي الأسباب الأخرى التي تعود إلى رد فعل الطفل فتثمر طفلاً عدوانيًا:

١- رغبة الطفل في الإثارة؛ للحصول على إعجاب الرفاق والآخرين.

٢- رغبة الطفل في الاستقلالية والبعد عن مظلة الحماية الوالدية الخانقة.

٣- شعور الطفل بالإحباط.

٤- الرغبة في إغاظة الوالدين وإحراجهما.

٥- رغبة الطفل في حب الاستطلاع لمعرفة رد فعل الآخرين.

٦- الرغبة في تفريغ الطاقة والنشاط الزائد؛ خاصة في حالة عدم وجود مصارف لهذه الطاقة.

٧- الرغبة في إظهار الذات.

٨- الرغبة في الانتقام.

٩- غياب أحد الوالدين.

١٠- الشعور بالحرمان.

١١- التقليد.

ما أبرز الأساليب التربوية لعلاج السلوك العدواني؟

١- المواجهة:

وهو العمل الفوري الحازم لوقف السلوك العدواني.

(١) أوقفي فورًا سلوكه العدواني.

(٢) أصدري أمرًا لفظيًا مفهومًا وحازمًا له: (لا تفعل هذا الآن!).

(٣) اشرحي له سبب المنع: (هذا يؤذي أخاك ـ هذا تعدٍ على أحبابك ـ هذا يغضب الله سبحانه).

(٤) ضعيه في منطقة العزل مدة (٢-٥) دقائق حتى يهدأ.

(٥) امتدحي هدوءه، وأثني عليه.

(٦) عاونيه في التعويض وإزالة آثار الضرر والعدوان، (هيا أصلح ما كسرته - اعتذر لأخيك).

(٧) عاونيه على تفريغ طاقته؛ خاصة عند غضبه، (شارك إخوتك في اللعب - هيا لاكم هذه الوسادة).

٢- المعالجة السببية:

حاولي أن تفهمي أو تعرفي السبب، ثم حاولي معالجته.

(١) حاوري الطفل في ساعة صفاء؛ أي بعيدًا عن حالات غضبه.

(٢) مارسي مهارة الاستماع والإنصات الجيد.

(٣) ادفعي الطفل دفعًا للحديث والتعبير عن مشاعره.

(٤) مارسي الإنصات الانعكاسي (Reflecting Listening)؛ ويقصد به

الإنصات الفعَّال النشط؛ أي أنصتي إليه جيدًا، وكرري مشاعره وأعيدي ذكر كلماته بعد إعادة صياغتها. (أشعر أنك منزعج ـ أشعر أنك حزين ـ أشعر أنك غاضب من أخيك ـ تخيل أنني كنت مثلك وأنا صغيرة، ولكن أبي نصحني كثيرًا حتى تحسنت أفعالي وانفعالاتي).

٣- علميه منهجية أو مهارة التنفيس عن الغضب:

وهناك طرق كثيرة تفيد الكبير قبل الصغير؛ مثل:

(١) لكْم وسادة بقوة.

(٢) لكم لعبة بلاستيكية منفوخة.

(٣) قطع الأخشاب.

(٤) طرْق الأخشاب.

(٥) تمزيق صور المجلات.

(٦) الرسم والتلوين.

(٧) اللعب بالصلصال.

٤- وفري بدائل الغضب:

اكتشفي هواياته، واعرفي ما يحبه، واشغليه به.

٥- الدعم الإيجابي:

أي كافئي ولدك بمنهجية الثواب والعقاب؛ وما يهمنا هنا:

(١) راقبيه بعناية.

(٢) سجلي عدد مرات الغضب اليومي.

(٤) ضعي خطًا بيانيًا أمامه يسجل الانخفاض في عدد مرات غضبه.

(٥) شجعيه على التحسن والاستمرارية.

(٦) كافئي طفلك على كل تقدم يحرزه.

نصائح أخوية للوالدين:

والآن جاء دوركما:

١- عليكِ أيتها الأخت الفاضلة أن تجلسي مع نفسك، ثم مع زوجك الفاضل، وكل من يحيط بهذا الحبيب وتحاولوا معًا إصلاح ما في علاقتكم من أخطاء، وما في أساليبكم من خلل، ثم ما في علاقتكم بولدكم الحبيب المسكين من عيوب؛ مسترشدين بما ذكرناه في الأسباب والعلاج. وستجدين كل خير وتقدم في سلوكيات هذا الحبيب الصغير.

٢- ولقد لاحظت بعض النقاط المهمة في أسباب عدوانية طفلك الحبيب المسكين؛ والتي تعتبر مفتاحًا لحل مشكلة طفلكما الغض:

(أ) أسلوب الحماية الزائدة.

(ب) أسلوب التدليل.

(جـ) البيئة الأسرية السيئة.

(د) غياب أحد الوالدين.

٣- لا تنسي دعاء عباد الرحمن الخاشع السابغ: ﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ [الفرقان: ٧٤]. فسيكون بحول الله

سبحانه، قرة أعين لوالديه ولأمته، وستكونون جميعا للمتقين إمامًا.

٤- حاولي الإطلاع على بعض مراجع هذه الحالة.

نصائح أخرى للوالدين للتغلب على السلوك العدواني (١):

إن الأطفال العداونيين لم يولدوا كذلك، فربما كانوا قد اكتسبوا هذا السلوك العنيف لأول مرة بالمنزل، حيث كان الوالدان يضربان لهم مثلاً لاستخدام السلوك العدواني في حل المشاكل. كما يتعلم الأطفال السلوك العدواني من خلال وسائل الإعلام.

ويمكنك السيطرة على السلوك العدواني من خلال هدفين:

أولاً: وضح لأبنائك أنك لن تتسامح مع أي سلوك عدواني.

وثانيًا: ساعد ابنك العدواني على تبنى أساليب أكثر قبولا في التعامل مع زملائه وفي حل المنازعات معهم، ولكن يجب أن تتجنب العقاب القاسي أو الإهانة عند مواجهة مثل هذا الولد، فمحاولة تأديبه بشكل محتد قد تذكى غضبه أكثر، وتزيد من إصراره على مواصلة سلوكه العدواني.

ومن طرق مواجهة المشكلة:

١ - أعلن لأبنائك بوضوح أن السلوك العدواني غير مقبول.

٢ - أكد لأبنائك أنك سوف تحميهم.

٣ - كن حاسمًا في فض المشاجرات.

٤ - عامل الولد بهدوء ولكن في حزم، تكلم بلهجة حادة وحازمة لا

(١) دليل المعلم لحل مشكلات الانضباط في المرحلة الابتدائية، الكتاب للطبيب النفسي كينيث شوور، مكتبة جرير.

يشوبها الهزل عندما تريد وضع حد للسلوك العـدواني لأحـد الأبنـاء، ولا تلجأ لأسلوب الكبح البدني إلا كحل أخير.

٥ - فكر في إبعاد الولد العدواني لتوصل إليه رسالة شديدة اللهجة مؤداها أن ما فعله يستحق عنه عقابًا شديدًا.

٦ - بعد أن تهدأ نفس الطفل، تحدث معه علـى انفـراد. حـاول أن تفاجئـه برد فعل مشجع ومـدعم، وعـبر لـه عـن ثقتـك في قدرتـه علـى حـل مشاكله بدون إيذاء الآخرين من أقرانه، وأخبره أنـك تعتقـد أنـه كـان يشعر حتمًا بضيق بشأن أمر ما مما أفقده السـيطرة علـى أعصـابه بهـذا الشكل، وأنك تريد معرفة سبب ضيقه.

٧ - حاول تحديد الأماكن والأوقات التي يكون فيها الولد عـدوانيًا، ابحـث عن رابط أو عامل مشترك بين حالات غضـب الولـد، حتـى تسـتطيع التنبؤ بها قبل أن تتخذ الخطـوات اللازمـة لتحاشـيها وقـد تحتـاج لأن تدون بعض المعلومات المختصرة بشأن تلك الحالات.

٨ - اجعل الابن يعتذر، علـى الـرغم مـن أنـك لا تسـعى لإجبـاره علـى الاعتذار، لأن ذلك قد يثير غضـبه، فـإن عليـك أن تشـجعه علـى أن يتصالح مع أخيه أو زميله الـذي اعتـدى عليـه بالضـرب، فـإذا كـان مستعدًا للقيام بذلك، فإن فعله هـذا سيسـاعد علـى تضـميد المشـاعر الجريحة وتجنب نشوب صراعات مستقبلية.

٩ - علم أبناءك مهارات تصفية النزاعات، قد يلجـأ الأطفـال إلى العـدوان نتيجة افتقارهم إلى القدرة على استخدام اللغـة والكـلام أو المهـارات اللازمة لحل مشاكلهم مع زملائهم، لذا عليك أن تساعد الطفل علـى

تعلم كيفية حل مشاكله مع أقرانه بدون التصرف بعدوانية.

١٠ - أرسل الولد إلى مكان تهدأ فيه أعصابه، أخبر الولد أنه عندما يشعر بالإحباط وبأنه على وشك الانفجار، فعليه أن يخبرك بأنه بحاجة لمغادرة الحجرة، وعليك حينها أن ترسله إلى مكان اتفقتما عليه معا ليلجأ إليه عندما يكون في حاجة لتهدئة أعصابه.

١١ - حاول أن تشغل الولد بأنشطة تقلل من إثارة سلوكه العدواني، عندما يبدو الولد مشدود الأعصاب، اقترح عليه القيام ببعض المهام التي تتيح له التنفيس عن إحساسه بالإحباط، فاجعله مثلا يرسم صورة أو يصنع أشكالا من الصلصال، أو يذهب للتمشية، أو يكتب مذكراته، أو يعتصر كرة مطاطية بقبضته.

١٢- خاطب رغبة الولد في قبوله وكسب حب أقرانه، وساعده على فهم حقيقة أنه عندما يهاجم زملاءه ويعتدي عليهم، فإنه بذلك يكون قد انقاد إلى التصرف بطريقة تجعله يبدو أحمق وضعيفًا في عيون أقرانه، وانصحه بأن أفضل طريقة لكسب إعجاب زملائه تكون بأن يظهر أمامهم قدرته على السيطرة على انفعالاته بدلا من الانقياد لانفلات أعصابه.

١٣- تواصل مع الولد، قد يفقد الولد العدواني ثقته في والده وينظر إليه كخصم أو عدو، لذا حاول أن تكسب ثقة هذا الولد عن طريق الإنصات باهتمام لما يقول وبإظهار الاحترام لأفكاره وهمومه.

١٤- استشر المتخصصين في حالة الولد.

١٥- كلف الولد بأعمال الخدمة المنزلية، بذلك يمكن أن تشجعه على التصرف بشكل أكثر تعاطفا وأقل عدوانية تجاه أقرانه.

والخلاصة..

أن علاج العنف لا يصلح بالعنف، ولكن العلاج السلوكي الهادئ الصبور القائم على التحفيز والتشجيع مع استبعاد الضرب كعقاب، واتباع أنواع العقاب الأخرى هو الحل لمشكلة ابنك.

علاجات أخرى للعدوانية:

١ - عرض الطفل على طبيب متخصص.

٢- إعطاء الطفل فرصة للتعرف على ما حوله تحت إشراف الآباء والمعلمين، بحيث لا يضر الطفل نفسه أو بما يحرصون على حمايته منه.

٣ - عدم مقارنة الطفل بغيره وعدم تعييره بذنب ارتكبه أو خطأ وقع فيه أو تأخره الدراسي أو غير ذلك.

٤ - إتاحة فرص اللعب للطفل.

٥ - اختلاط الطفل مع أقران في مثل سنه يفيد كثيرا في العلاج أو تفادي العدوانية.

٦ - تفريغ الأبوين وقتًا للخروج بالطفل في المتنزهات والحدائق العامة.

٧ - إشعار الطفل بذاته وتقديره وإكسابه الثقة في نفسه.

٨ - إشعار الطفل بالمسئولية تجاه إخوته الصغار أو أخته الكبيرة كانت أو الصغيرة وتحبيبه فيهم.

٩ - السماح للطفل بأن يسأل ولا يكبت، وأن يجاب عن أسئلته بموضوعية تناسب فهمه وعقله وإشباع رغباته دائمًا.

١٠- لا يلام الطفل أو يعاقب أمام أحد خاصة إخوانه وأصدقاءه.

١١ - الإكثار من الحديث عن الحب والتعاون وفضل الإخوة وعدم الاعتداء وسرد القصص التي تحث على ذلك.

عشرة معتقدات واتجاهات نفسية خاطئة:

١ - الاختلاف أمر سيئ:

إن نجاح الشخص يمكن أحيانًا أن يثير غيره ونقد الآخرين، إن كنت مختلفًا عن غيرك من الأطفال، لأنك موهوب أو معوق أو أي سبب آخر، فقد يسعي بعض الأطفال للنيل منك لا لشيء إلا لأنك لا تشبه الآخرين، لذا ساعد نفسك وتفهم أنه لا بأس أن تكون مختلفا.

٢ - إنني أستحق اللوم:

يعتقد الكثير من الأطفال مع الأسف، أن تعرضهم للاعتداء يرجع إلى خطئهم، ولبعض الأسباب الخاصة، ومن ثم يظنون أنهم يستحقون ذلك، وفي بعض الأحيان قد يظنون أنهم وحدهم الذين يتعرضون للاعتداء.

٣ - من حقي أن أكون حساسًا:

إن الطفل الحساس يكون هدفًا سائغًا، لأنه يتفاعل مع الموقف بعدة طرق، إنه يظهر مدى ضعفه للمعتدي بإظهار قلقه، وغضبه، وحزمه، وقد تصل الحساسية ببعض الأطفال إلى الحد الذي يدفعهم إلى عدم القدرة على عمل أي شيء سواء كان ما يقال حقيقيًا أو كذبًا، ولعل هذا يرجع إلى فرط حساسيتهم حال التعرض للهجوم.

٤ - لا أستطيع أن أتقبل الحقيقة:

يرغب كل شخص في أن يتمتع بالقبول داخل قبيلته (مجتمعه)، فنحن لا

نريد لأي شخص أن يعرف أي شيء سيئ عنا لأنهم سوف يستبعدوننا من القبيلة في هذه الحالة، وإذا أنكرنا وجود تلك الأشياء السيئة لدينا، فإننا نعتقد أن الآخرين سيفعلون نفس الشيء وبالتالي يقبلوننا، أما إذا اتضحت الحقيقة، فسينتابنا القلق لأننا لا نرغب في فقد مكانتنا داخل القبيلة، ويقوم الشخص العدواني باستشعار هذه الحساسية لدينا، ويبدأ في استغلالها حتى يستمد منها القدرة على ممارسة سلوكه العدواني.

٥ – أسرتي مثالية:

هناك الكثير من الأطفال الذين يكرهون تعرض أي شخص بالسباب أو النقد لعائلاتهم، وبالتالي يبالغون في ردود أفعالهم ويتشاجرون بدلا من أن يدركوا أن المضايقة ليست حقيقة، وأنها لا تستهدف إثارة حنقهم، وعندما يتملك الضيق من الطفل ويتفاعل معه، فإنه بذلك يظهر مدى حساسيته، أي أن هذا لا يثبت أي شيء غير ذلك، والكل يدرك تمامًا أن أسرته مثالية.

٦ – أستطيع أن أواجه الأمر بمفردي:

هناك الكثير من الأطفال يرون أنفسهم في منتهى الاستقلالية، وينظرون إلى هذه الاستقلالية بوصفها فضيلة لأنها تجنبهم الحاجة إلى غيرهم، ولكن القليل جدا فقط من الأشخاص هم الذين يملكون القدرة على مواجهة الاعتداء طويل المدى أو المضايقة بالاعتماد على أنفسهم دون مساعدة أحد.

٧ – يجب أن يتسم الناس بالعدل:

يؤمن بعض الأطفال إيمانًا راسخًا بالعدالة والإنصاف، وهم يعتقدون أن أي إنسان لا يجب أن تساء معاملته، ولذا كثيرًا ما تسمعهم يكررون: هذا ليس

عدلاً، والنتيجة هي أنهم يشعرون بأنهم لا يجب أن يقوموا بعمل أي شيء للتصدي للعدوان أو تجنبه.

٨ – لا شيء يجدي:

قد يسعى بعض الأطفال لتطبيق بعض الأفكار الجديدة في التصدي للاعتداء، ولكنهم مع الأسف يتوقعون أن يحققوا نتائج فائقة على الفور، هذا هو ما أطلق عليه اسم طريقة كل شيء أو لا شيء، وهي مع الأسف الطريقة التي يطلق عليها إصابة الهدف أو إخفاقه، وعلى سبيل المثال، قد لا يطبق الطفل الطريقة بالشكل المناسب، أي قد يفتقر صوته ولغة جسده إلى الحزم المطلوب، وقد يشعر الكثير في هذه الحالة باليأس، ويتعللون بقولهم: الأمر لم يجد.

٩ – لا أحد يستطيع أن يساعدني:

إن الطفل الذي يفتقر إلى الاعتزاز بالنفس عادة ما ينظر إلي والديه، وزملائه، ومدرسيه بوصفهم عجزة مثله تماما، لكن شعورك بالإخفاق واليأس لا يعني أن هذا هو شعور الآخرين أيضًا، إن كنت تعتقد أن الجميع عاجزون عن مساعدتك، فإنك قد تكون بصدد منع الجميع من السعي لمساعدتك بالفعل.

١٠ – أعتقد أن هذا مضيعة للوقت:

تشير الأبحاث إلى أن معظم الطلبة يرون أن السلوك العدواني من المشاكل التي لا يمكن التصدي لها، إن أغلب الأطفال لا يتلقون مهارات فاعلة لحل الصراع، وبالتالي فهم يفضلون عدم الإبلاغ عن مثل هذه الأمور أو مواجهتها، ويرى البعض أن إبلاغ المدرس لن يجدي، والبعض الآخر يرى أنه سوف يتم التعامل مع الموقف على نحو خطأ، مما يسوف يؤدي إلى نتائج أشد سوءًا.

تدريب: معتقدات ابني الخاطئة:

اكتب ثلاثة معتقدات خاطئة يجب أن يسعى ابنك لتغييرها وتساعده على ذلك:

١- ....

٢- ....

٣- ....

المساعدات الأربع التي يقدمها الأب لابنه العدواني:

المساعدة الأولى: ساعد ابنك على أن يكون أكثر إيجابية:

من الضروري أن يدرك ابنك السبب الذي جعله يسقط ضحية للسلوك العدواني، لن يضيّع الطفل بعدها وقتا في إلقاء اللوم على نفسه، أو أسرته، وبالتالي يشعر بالاستياء والعجز.

ساعد ابنك على تعلم كيفية التعامل مع الألم والغضب، بحيث لا يلحظه المعتدي، وشجعه على عدم التعامل مع النقد بشكل شخصي، وما أن ينجح في التعامل مع مشاعره، سوف يكون قادرًا على تغيير طريقة تفكيره وتصرفه.

المساعدة الثانية: ساعد ابنك على إعادة برمجة حاسبه الداخلي:

اعتاد أطفال اليوم إعادة برمجة الساعات، وأجهزة التلفاز، والحاسبات، وغيرها من الأدوات والأجهزة الكهربائية والإلكترونية، لذلك فأنا أشجعك على استخدام نفس اللغة في إخبار ابنك بضرورة خلق برنامج جديد لتغذية عقله وتصور ما الذي يمكن أن يحدث إن ذهب ابنك إلى المدرسة وسأل المعتدي قائلاً: ما نوعية المضايقات التي سوف تتعرض إليَّ بها هذا الأسبوع؟، ثم يتابع

حديثه قائلاً: هذه هي قائمة المضايقات التي قمت بها في الأسبوع السابق، والأسبوع الذي سبقه، أنا بحاجة للتنويع، لم لا تجرب هذه الأشياء التي سوف أطرحها عليك؟

وحذر ابنك، عندما يدرك متى يمكن أن يبلغ عما وقع له وحماية نفسه، من أن تتملكه الدهشة عندما يكف المعتدي عن التعرض له.

المساعدة الثالثة: ساعد ابنك على تجديد اتجاهاته النفسية وتصرفه:

يجب أن تبحث عن طرق تشجع بها طفلك، وعلى سبيل المثال، يمكنك أن تسأله قائلا: ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث إن حاولت تطبيق إحدى هذه الأفكار، ولكنها لم تجد، سوف يجيبك على الأرجح قائلاً: بأن المعتدي لن يكف عن مضايقته، ويمكنك بعدها أن تشير إليه قائلاً: إن المعتدي لن يكف أيضا إن لم يقدم من جانبه على فعل أي شيء، لذا يجدر به أن يسعى للمحاولة ومن الضروري ألا تبدي تذمرك، فإن طفلك حساس بما يكفي وليس بحاجة للمزيد.

المساعدة الرابعة: ساعده على تغيير نمط تفكيره:

لا أحد يمكن أن يكون إيجابيًا طوال الوقت، وعلى الرغم من ذلك، فمن الممكن أن تغير نمط تفكيرك بسرعة كبيرة، نحن نغير طريقنا في التفكير والتصرف بناء على ما نراه أو ما نسمعه أو ما قد نتوصل إليه من نتائج من جراء القيام بشيء مختلف، ومن الضروري أن يتعلم الطفل كيف يكون مرنًا، ويغير نمط تفكيره لكي يواجه المعتدي.

- إن الطفل الحازم يملك القدرة على التعرف على مشاعره، سواء كان سعيدًا، أم حزينًا، أم غاضبًا، أم خائفًا.
- ويملك القدرة على التعبير عن مشاعره بشكل مباشر مستخدمًا العبارات

التي تبدأ بكلمة أنا أشعر بـ كما أنه يملك القدرة علـى تـبين إن لم يكـن الموقف يسمح بذلك، ومتى يفضل عدم الإقدام على ذلك.

- يتقبل التغذيـة الاسترجاعية التي تصله من الآخرين (بمعنى أنه يتفهم إن كان الطفل الآخر مهتمًا بشأنه بالفعـل، أو أنـه فقـط يسـعى لاسـتغلاله والنيل منه).
- إن كان التعبير المباشر غير ملائم، فسوف يسعى الطفل الحازم إلى التعبير عن مشاعره السلبية بالطرق البناءة الأخرى.
- الطفل الحازم قادر على حماية نفسه بدون أن يهـين، أو يـؤذي، أو يـدمر الآخرين.
- عندما تتعذر عليه مواجهة الطفـل المعتـدي، يكـون قـادرًا علـى طلـب المساعدة.
- الطفل الحازم يحترم ذاته، ويتمتع بالثقة، ويدرك أنه يجب أن يتحمل قدرا من المجازفة لكي يدافع عن نفسه.
- إنه يفهم أن الحزم يشبه ارتداء واق لحمايـة مشـاعره، وبإدراكـه لكيفيـة التعامل مع مشاعره، يتنامى بداخله إدراك لما يتمتع به مـن قـوة وكيفيـة استخدامها على نحو فاعل.
- إنه يحصل على النتائج التي يتطلع بها.

هل تجيد استخدام قدراتك أم تسيء استخدامها أم تفقدها؟

ضع خطًا تحت الجمل التي تنطبق على ابنـك أو السـلوكيات الـتي يظهرهـا مستعينا بالتغذية الاسترجاعية من المدرسة كمساعد لك.

الجمل السلبية:

«سوف أنسى الأمر»، «أنا لا أعبأ في واقع الأمر» «أنا على ما يرام»، «أنا لا أبالي».

السلوك السلبي:

الشكوى، عدم فعل أي شيء، التشبع ثم الانفجار، تنكيس الوجه والعينين، النيل من الطرف الآخر في هدوء، التكتم، الهدوء، التمتمة، الشحوب، البؤس، غياب البسمة في معظم الأوقات.

الجمل العدوانية:

لا تلمسني، أنت سيئ مثلهم تمامًا، لم لا تصمت؟ أنت لا تدري ما الذي تتحدث عنه.

السلوك العدواني:

إلقاء اللوم، الشكوى، التهكم، الانتقام، الاستفزاز، رد الهجوم بالمثل، اتخاذ موقف يثير التهديد، القسوة، العصبية، الصوت المرتفع، الوجه الغاضب، إلقاء وتحطيم الأشياء.

الجمل الحازمة:

لا أحب أن تفعل ذلك، أنا غاضب منك، أنا بحاجة للحصول على مساعدة، لا أظن أنك عادل.

السلوك الحازم:

حماية النفس بأسلوب هادئ، التعبير عما تعتقده أو تشعر به أو تريده حتى إن انطوي على قدر من المجازفة عند الشعور بالأمان والرغبة في تحقيق ذلك،

طلب المساعدة، الوقوف باستقامة، استخدام التواصل البصري القوي، لغة الجسد الواثقة، الصوت الواضح، تبني النظرة التي لا تكشف عن المشاعر، الاتسام بالهدوء والسيطرة.

ساند التغيير:

إن كان بوسعك أن تساعد ابنك على التغيير فيجب أن تفعل، فإن كان ابنك يتعرض للمضايقات بسبب طريقته في تسريح شعره، أو الزي الذي يرتديه، فشجعه على تغيير ذلك، وإن لم يكن يجيد ممارسة الرياضة، فساعده على المزيد من الممارسة.

قدم له قدوة حسنة:

أشركه معك في الأساليب التي تستعملها لتحسين اعتزازك بنفسك خاصة عندما يكون اعتزازه بنفسه متدنيًا.

الألعاب من الأساليب الرائعة:

إن مشاركة الأطفال في اللعب تبني ثقتهم بأنفسهم وانس المنافسة بواسطة الألعاب، والمعدات الالكترونية وإنما بدلا من ذلك شاركهم في لعب بنك الحظ أو السكرابل، وعلمهم بطريقة مرحة كيف يستمتعون بالمكسب، ويتقبلون الخسارة بروح رياضية.

اصنعوا الأشياء معًا:

أصنع بعض الأشياء مع ابنك كأن تجعله يشترك معك في الطهي، أو صنع المخبوزات في المطبخ، أو إصلاح بعض الأشياء، فإن كان طفلك خجولاً، فسوف يحصل على الكثير من النقاط المدرسية إن نجح في صنع كعكة جميلة أو إصلاح المسجل، إنها فرص ذهبية لبناء اعتزاز الطفل بذاته.

اقتن حيوانًا منزليًا:

الحيوان المنزلي يهتم بأمر صاحبه، كما أنه يبني الاعتزاز بالنفس، والعناية بالحيوانات تعلم الأطفال تحمل المسئولية، فإن كان لديك بطة، فاترك لابنك مسئولية العناية بها، واطلب منه أن يصحبه للمنتزه فعادة ما يمارس الأطفال اللعب في المنتزهات.

* * *

مهارات طفلك اللفظية

عندما يكون ابنك بصدد التواصل مع طفل آخر، فهل يقوم بالآتي:

	نعم	لا
■ يطرح أسئلة؟		
■ يبدي اهتمامًا؟		
■ ينصت جيدًا؟		
■ يظهر التعاطف؟		
■ يستخدم في حديثه عبارات ربط؟		
■ يناقش، ويجادل، ويثير قضايا؟		
■ يعبر عما يفكر به، أو يشعر به، أو يريده؟		
■ يمنح المتلقي تغذية استرجاعية إيجابية؟		
■ يقوم بعمل ترتيبات؟		

إن لم يكن ابنك يقوم بمعظم هذه الأشياء، فإنه يكون بحاجة لمساعدتك له على التواصل على نحو أفضل.

الولد العنيف:

هل يولد الطفل وبداخله غريزة حب الشجار أم أن العنف سلوك مكتسب؟ إلى أى مدى نؤثر نحن كآباء وأمهات على سلوكيات أطفالنا؟ هذه الأسئلة وغيرها كثيرًا ما تدور برأس كل أم وأب. اقرئى لتجدى الإجابات!

يقول د. هشام رامى – أستاذ مساعد الطب النفسي بكلية الطب جامعة عين شمس واستشاري الطب النفسي بإنجلترا-: «إن العنف يعتبر غريزة إنسانية لكنه أيضًا إلى حد كبير سلوك مكتسب يجب التحكم فيه وتوجيهه بشكل صحيح». يضيف د. هشام أنه لم يثبت أن العنف صفة وراثية، لكن غالبًا الأب العنيف أو الأم العنيفة سيكون طفلهما عنيفًا لكونهما النموذج الذي يحتذي به طفلهما. الحقيقة أنه سواء ولد طفلك يميل للعنف أم لا، فإن كثيرًا من العوامل التي يمر بها على مدار حياته ستؤثر في تكوين شخصيته.

أسباب العنف:

١) وجود أب عنيف أو أم عنيفة:

يشرح د. هشام أنه إذا أظهر أحد الوالدين سلوكيات عنيفة عند الغضب، سيعتقد الطفل أن هذه هي الوسيلة الصحيحة للرد على أي موقف مثير للغضب.

٢) افتقاد التوجيه السليم:

الأطفال لا يولدون وهم يعلمون السلوكيات المقبولة اجتماعيًا، فهم يحتاجون دائمًا لأن نعلمهم ونذكرهم كيف يعبرون عن أنفسهم بشكل صحيح في كل المواقف. والإخفاق في ذلك سيؤدى إلى صعوبة السيطرة على الطفل.

٣) مستوى الضغوط في الأسرة:

إن عدم الأمان وافتقاد الحب وعدم استقرار الجو الأسرى وما قد يصاحب ذلك من شجار وصراخ يحزن الأطفال ويجعلهم عصبيين ومفتقدين للأمان. هذا قد يؤدى إلى عنف الطفل وعدوانيته تجاه الأطفال الآخرين.

٤) تعزيز العنف عند الطفل:

يوضح د. هشام قائلاً: «قد يعزز الوالدان سلوك الطفل العنيف إذا شعر الطفل بسعادة أو ابتسامة على وجه أحد والديه عندما يتصرف بشكل عنيف في موقف معين». قد يظن الوالدان أنهما بهذه الطريقة يربيان طفلاً صلبًا يستطيع التعامل مع جميع المواقف.

٥) الغضب المكبوت:

إذا كان الطفل يُمنع دائمًا من التعبير عن غضبه، سيشعر بالغيظ والاحباط وسيؤدى ذلك إلى العنف. يجب أن يكون الهدف هو تعليم الطفل الطرق الصحيحة للتعبير عن المشاعر السلبية وليس تعليمه كيف يكبت مشاعره.

٦) الطفل المحبط:

يقول د. هشام «إنه لو لم يتم إشباع احتياجات الطفل من الحب، والرعاية والفهم، سيؤدى ذلك إلى شعوره بالإحباط مما قد يؤدى إلى العنف. ومن المهم أن نشير إلى أنه ليس كل إحباط يؤدى إلى عنف. الإحباط يساوى العنف إذا كان هناك نموذجا عنيفا في الأسرة أو إذا لم يتم توجيه الطفل بشكل سليم».

٧) البرامج التليفزيونية العنيفة:

يقول د. هشام: إن الدراسات قد أثبتت أن العنف الموجود ببرامج

التليفزيون يؤدى إلى عنف الأطفال بثلاث طرق، ويوضح قائلاً: «أولاً: التعلم عن طريق الملاحظة وهو أن يقوم الطفل بتقليد ما يشاهده في التليفزيون. ثانيًا: ضعف الحساسية تجاه العنف وهو أن يصبح الطفل أقل حساسية تجاه العنف ويشعر أنه شيء طبيعي. وأخيرًا: قلة الموانع ضد العنف لدى الطفل، من الطبيعي أن يكون لدى الإنسان موانع داخلية تمنعه من العنف، لكن في هذه الحالة يفقد الطفل هذا الموانع».

٨) الغيرة بين الإخوة:

يجب أن يحرص الآباء على عدم تحفيز مشاعر الغيرة بين الأطفال. إن المساواة في المعاملة بين الأطفال وتقسيم الاهتمام والحب بينهم بالتساوي يقلل من الغيرة بينهم.

٩) عنف الأصدقاء:

الأصدقاء لهم تأثير كبير على بعضهم البعض. إذا لاحظت أن طفلك يتصرف أعنف من المعتاد، من الحكمة أن تدعى كل أصدقائه وتحاولي ملاحظة إن كان يقلد أحدهم.

العنف في مراحل العمر المختلفة:

تقول علياء منتصر – الأخصائية النفسية بالمدرسة الألمانية–: «عندما ينتظر الطفل الصغير طويلاً وجبته أو ينتظر طويلاً دون تغيير حفاظته، أو عندما يكون في مرحلة التسنين، يشعر بالغيظ. العض والشد والصراخ كلها تعبيرات عنيفة عن شعوره بالغيظ. يمكن تجنب ذلك بمعرفة احتياجات الطفل وتلبيتها».

الطفل في الثانية إلى الثالثة من العمر قد يشعر بالغيظ أو الإحباط من أشياء معينة لأنه لم يتمكن بعد من مهاراته الكلامية. أغلب التصرفات العنيفة في هذه

السن تكون بخصوص اللعب. خطف اللعبة من طفل آخر، دفعه، وأحيانًا شد شعره.. كلها أمثلة لعنف الأطفال في هذه السن.

توضح علياء أن الأطفال من سن الثالثة إلى الخامسة يبدأون في التعبير عن أنفسهم بالكلام، فلا يحتاجون لاستخدام القوة العضلية. التواصل عن طريق الكلام يمنحهم أسلوبًا بديلاً عند التعامل مع المواقف التي تثير غضبهم. وبالتوجيه المستمر وحب الوالدين، تبدأ كل أشكال العنف في التلاشي في هذه السن.

١٠ طرق لمنع العنف:

١) كن نموذجًا إيجابيًا:

تحكم في نفسك عند التعامل مع مشاعر الغضب والمواقف المثيرة. تجنب الانفجار والعنف. تقول علياء: إن التصرفات أشد تأثيرًا من الكلام والطفل يتعلم من النموذج الذي أمامه.

٢) استخدم الحكمة والمنطق عند شرح الأشياء لطفلك:

على سبيل المثال، بدلاً من أن تقول بصوت مرتفع ومفاجئ: «لا تضرب فلانا!»، قل، «الضرب يؤذى الآخرين، لا تمد يديك».

٣) لا تستخدمي العقاب البدنى:

توضح علياء أن استخدام العقاب البدنى يعطى للطفل انطباعًا بأن استخدام العنف أمر مقبول عند الغضب.

٤) احرصي على الثبات:

الثبات يجعل الطفل يعرف ما هو المتوقع منه في جميع الأوقات. على سبيل

المثال، إذا عاقبت طفلك اليوم لأنه ضرب صديقه، لا تجعل المسألة تمر دون عقاب إذا فعل نفس الشيء في اليوم التالي.

٥) تفهم مزاج طفلك وتصرف على هذا الأساس:

إذا كنت تعرف أن طفلك من النوع الذي يثار بسهولة، ابحث عن طرق لإبقائه هادئًا وتجنب الأشياء التي تثيره.

٦) لا تكبت غضب طفلك:

الهدف هو مساعدة طفلك على استخدام الأساليب الصحيحة عند التعامل مع المشاعر السلبية. أوضح له طرقًا مقبولة للتعبير عن نفسه دون عنف.

٧) راقب البرامج التي يشاهدها طفلك وحدد كم الوقت الذي يقضيه أمام التليفزيون:

البرامج والأفلام العنيفة ستؤثر على طفلك، فتجنبها. تنصح علياء قائلة: «ضع دائمًا حدًا معينًا للوقت الذي يقضيه طفلك أمام التليفزيون. عادةً لا تكون هناك ضرورة لمشاهدة التليفزيون بالنسبة للطفل أقل من سنتين. بعد هذه السن، لا يجب أن يزيد وقت المشاهدة عن ساعة في اليوم».

٨) كافئ السلوك الجيد وعبر لطفلك عن حبك واهتمامك:

المدح دائمًا دافع جيد لتشجيع طفلك على التصرف بالشكل الصحيح. أظهر لطفلك حبك واجعله يشعر بالأمان وبأنه محبوب. إن افتقاد الطفل للحب والاهتمام قد يجعله يشعر بالوحدة والعزلة.

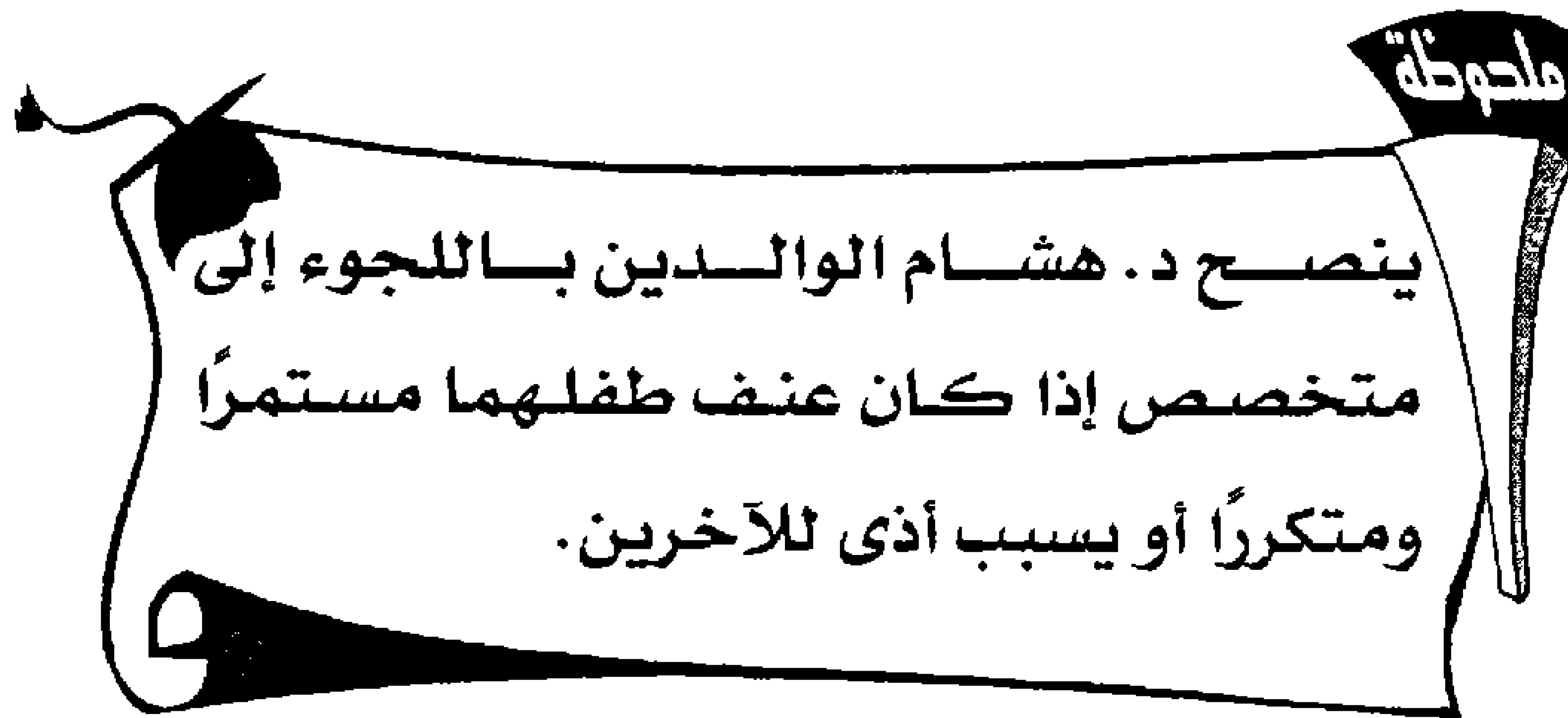
٩) نظم حياة طفلك اليومية لكن لا تثر نشاطه أكثر من اللازم:

توضح علياء أن الطفل يحتاج للاسترخاء. إن إثارة نشاط طفلك أكثر من

اللازم قد يجعله متوترًا ومرهقًا، وقد يؤدى في النهاية لإثارة مشاعر العنف لديه. لا تستمر في الانتقال بطفلك من مكان إلى مكان طوال اليوم ولا تقضيا كل اليوم خارج البيت دون أن تسمح له بالراحة. تشير علياء أيضًا أن هناك خطأ شائعًا يقع فيه الوالدان وهو أخذ الطفل على سبيل المثال من تمرين السباحة إلى تمرين التنس، وفى نهاية اليوم يأخذ درس البيانو، يفعل الوالدان هذا اعتقادًا منهما أنه لمصلحة الطفل، لكن في الواقع أن الأنشطة الكثيرة تنهك الطفل.

١٠) اجعل هناك توازنًا بين الروتين والاستقلالية:

إن وجود بعض الروتين في حياة الطفل اليومية يجعل الطفل يعرف ما الذي سيحدث ويساعده على البقاء هادئًا وتحت السيطرة. لكن تمتع الطفل كل يوم ببعض الاستقلالية يعطيه مساحة من الحرية لكي يفعل ما يشاء (مع الوضع في الاعتبار أن تكون هذه الأشياء مقبولة) وفرصة للقيام ببعض الاختيارات لنفسه.



ماذا أفعل عندما يتصرف طفلي بعنف؟

يقترح د. هشام الإرشادات الآتية:

- حاول إبعاد الطفل عن المكان أو حاول تشتيته بشيء آخر حتى يتوقف عما يفعله.

- انتظر حتى يهدأ طفلك تمامًا قبل مناقشته فيما حدث. يجب أن يعرف طفلك أن ما حدث خطأ وغير مقبول.
- إذا كان طفلك قد تصرف بنفس الشكل من قبل، فيجب معاقبته، على سبيل المثال بحرمانه لبعض الوقت من شيء يحبه.

* * *

المرض الثانى
فقدان الثقة بالنفس

يلاحظ أن هناك كثيرًا من الشباب يفتقدون الثقة بالنفس والرضا عنها. والشعور بفقدان الثقة بالذات يولد الشعور بالنقص والدونية.

ومن المظاهر السلوكية لفقدان الثقة بالذات:

التردد، والتذبذب:

حيث يجد الشاب صعوبة في الثبات على سلوك معين والاستمرار في اتجاه خاص، فتراه يقدم خطوة ويؤخر أخرى، أو يقبل ويحجم ويتراجع، ويجد صعوبة كبيرة في البت في الأمور وفى اتخاذ القرارات بنفسه دون مساعدة غيره، كذلك فإن من يفتقر إلى الشعور بالثقة تجده يميل إلى الحياء والخجل الزائد، ولذلك يجد صعوبة في مواجهة الناس أو التحدث أمام مجموعة أو في مصاحبة الغرباء، كما يميل إلى العزلة والانطواء.

ويؤدى فقدان الثقة بالنفس إلى شعور الشاب بالشك في نفسه وفى نوايا الناس نحوه، فهو يعتقد أن زملاءه أفضل منه في كل شيء، وأن حظه قليل من المواهب والقدرات والمزايا الاقتصادية والاجتماعية الأخرى، ومثل هذا الشاب يفضل الاعتماد على الغير كالآباء والأمهات والمعلمين والمعلمات والإخوة والأخوات، بل كثيرًا ما يعتمد على أصدقائه، كذلك فإنه يميل من الناحية النفسية إلى بخس قدراته والتقليل من شأنها، فهو يعتقد أنه أقل ذكاء وأسوأ حظًا. ولما كان مثل هذا الشاب يتوقع باستمرار الفشل والإحباط في كل مشاريعه، فإنه يتهرب من تحمل المسئولية مهما كانت بسيطة، ويراها عبئًا لا

يحتمل تنوء به كواهله، ومن خصائص هذا الشاب أنه يسهل شعوره بالإحباط من أول موقف أو خطوة يجد منها صدًا، ولـذلك فهو لا يستطيع الصمود أو المثابرة أو الإصرار والصلابة أمام تحديات الحياة، وإنما يشعر بالفشل ويتراجع بسرعة، وفاقد الثقة في نفسه يعجز عن التعبير عن ذاته أو الإفصاح عن رأيه واتجاهه، كما أنه يعجز عن التعبير عن قدراته ومواهبه، وخبراته الحقيقية، ولذلك يبدو في نظر الناس أقل كفاءة مما هو عليه في الواقع.

وقد يؤثر عليه هذا الوضع حين يتقدم لشغل وظيفة ما أو عندما يرشح للترقية في وظيفة ما، كما يجد صعوبة في اقتحام المواقف الجديدة، ويصعب عليه التكيف مع الخبرات الجديدة، كما يحدث عندما يدخل مدرسة جديدة أو يلتحق بالجامعة لأول مرة أو ينقل إلى وظيفة جديدة، كما يلاحظ عليه أنه إنسان هياب يخشى المواقف ويعمل للأمور البسيطة حسابًا وألف حساب.

ومن الناحية النفسية:

قد يلجأ فاقد الثقة في ذاته إلى أحد أساليب التعويض. وقد يكون هذا التعويض إيجابيًا وقد يكون سلبيًا.

مظاهر التعويض السلبية:

لكي يعوض عن شعوره بالنقص والضعف قد يمارس القوة والقسوة والعنف والشدة والحزم لكي يغطي ما يعتمل في نفسه من مشاعر النقص، وقد يبالغ في أساليب جذب الانتباه وذلك بأن يكثر من الإنفاق على أصدقائه أو زملائه حتى يلتفوا حوله، وقد يعجب بالشخصيات القوية ويسير في رحابها باستمرار، وقد ينضم إلى الجماعات المتطرفة تعويضًا عما يشعر به من نقص، وقد يحرص على معاشرة من هم أقل منه اجتماعيًا واقتصاديًا وعلميًا أو من هم

أصغر منه في السن حتى لا يشعر بالنقص والدونية، وقد يبالغ في ملبسه ومظهره وهندامه من قبل التعويض والتغطية، ومثل هذا الشخص تؤثر فيه خبرات الفشل والإحباط أكثر مما تؤثر في غيره من أصحاب الشخصيات السوية.

مظاهر التعويض الإيجابية:

ومن بين أساليب التعويض الإيجابية تكريس الجهد للتفوق في العلم وفى التحصيل أو في التفاني في العمل والرقى فيه، أو النجاح في التجارة أو الصناعة أو الزراعة أو الاشتراك في المشاريع الخيرية والخدمات العامة والأنشطة التطوعية.

أسباب فقدان الثقة:

لا شك أننا إذا أردنا أن نفهم الشخصية وأن نحكم هذا الفهم، فلا بد أن نرجع إلى الوراء، ونعنى بذلك العودة إلى مرحلة الطفولة وما تعرض له الشاب من خبرات مواتية، ذلك لأن الدراسات النفسية الحديثة قد أجمعت على أهمية مرحلة الطفولة وخبراتها في مرحلة الرشد والكبر، وأكدت أن هذه الخبرات تترك آثارًا باقية طوال حياة الفرد، وأن جذور الشخصية أو بذورها إنما توضع في هذه المرحلة، ولا شك أن الطفل يتأثر بما يمر به من خبرات لأن عقله ما زال أيضًا غير ناضج، وما زالت شخصيته مرنة، سهلة التطويع والصقل والتشكيل، وهو شديد القابلية للإيحاء، ولذلك تترك خبرات الطفولة بصماتها وآثارها في أعماق الشخصية الإنسانية ولقد دل البحث والتجريب على بعض هذه الأسباب وراء فقدان الثقة:

- الحرمان من الإشباع العاطفي والمادي ومن الدفء والحب والحنان.
- حرمان حاجات الطفل المادية أو الجسمية.

- الصد والزجر والردع كلما أراد أن يعبر عن ذاته.
- الطفل المنبوذ (أي ذلك الطفل الذي لا ترغب فيه الأسرة وتشعره بالطرد والنبذ وعدم القبول) أو أنه جاء زيادة عن الحاجة الأساسية للأسرة من الأطفال فيشعر بفقدان الثقة في ذاته.
- حرمان الأسرة للفرد من التدريب على تحمل المسئوليات البسيطة.
- سب الطفل وتحقيره والتقليل من شأنه ومعايرته، ومقارنته بالمتفوقين عليه من إخوته أو أخواته أو زملائه أو أبناء الجيران.
- الإكثار في فرض العقوبات على الطفل وبخاصة العقاب البدنى.
- إهمال الأسرة للطفل وعدم الاهتمام به قد يولد فيه الشعور بالنقص.
- ارتفاع مستوى طموح الفرد واتساع آفاقه بما يفوق مستوى قدراته وإمكاناته الطبيعية يجعله عرضة لخبرات الفشل والإحباط، حيث يضع لنفسه أهدافًا كبيرة لا يستطيع الوفاء بها، ولذلك يشعر بالإحباط. وقد يوزع الشاب انتباهه وطاقته على عدد كبير من الأهداف في وقت واحد ومن ثم يكون مصيره الفشل فيها جميعًا أو في معظمها. ولذلك كان من الأهمية بمكان أن يضع الإنسان لنفسه أهدافًا وطموحات تتفق مع مستوى ما يتمتع به من القدرات والإمكانات العقلية والنفسية والشخصية والجسمية والاجتماعية والاقتصادية.

- الضعف الجسمي أو الهزال أو الأمراض المستمرة وكذلك الضعف العقلي، قد تكون وراء شعور الفرد بفقدان الثقة، وإن كان التوجيه السليم يؤدى إلى إقناع الفرد بالرضا عن قدرته وإمكاناته مهما كانت محدودة، وبالرضا والقناعة بنصيبه من الرزق والكسب الحلال، وكما يقولون فإن القناعة كنز لا

يفنى، وإن الغنى الحقيقي هو غنى النفس ومن يعف فإن الله يعفه.

همسة في الأذن:

التعرف على مفهوم الذات لدى الطفل، ويمكن تطويرها وتحسينها للأفضل وذلك بعد أن أجرى له استجوابًا شفويًا أو تحريريًا، أتعرف من خلاله على ما يدور بنفسه. ومثال ذلك من الأسئلة:

- ماذا تريد أن تكون؟
- من الأحسن أنت أم فلان؟
- قل صفة واحدة تراها في نفسك؟
- هل تشعر أنك صديق مهم لدى أقرانك؟
- هل يحبك المعلم؟ لماذا؟
- هل يحبك الأقران؟
- لماذا تريد التعلم بالمدرسة؟
- هل يحبك أبوك وأمك وإخوتك؟ لماذا؟

وينبغي على المربي أن يوفر الفرص المتاحة لإثبات قدرات الطفل واختبارها، وتنمية ثقته بنفسه.

علاج الشعور بفقدان الثقة فى النفس:

تؤثر خبرات الطفولة المبكرة في مدى شعور الفرد بالثقة في نفسه ومنها:

١- تربية الطفل تربية إسلامية تؤدى إلى شعوره بالثقة في ذاته:

ومن ذلك إحساسه بأنه يعامل على قدم المساواة مع إخوته وأخواته فيما له

من حقوق وما عليه من واجبات، فهذا ينمى فيه الشعور بالثقة في نفسه كذلك فإن إحساسه بالعدل وبتكافؤ الفرص وباحترام كيانه كل هذا ينمى فيه الشعور بالثقة في ذاته.

٢-إتاحة الحرية للطفل للتعبير عن رأيه وعن مشاعره دون صد أو زجر أو استهزاء.

٣- احترام الطفل وإشعاره بأنه مقبول ومرغوب فيه والاهتمام به دون مبالغة: يؤدى إلى تنمية شعوره بالثقة في ذاته، والطفل لكي يشب واثقًا من نفسه ينبغي أن تشبع حاجاته الجسمية والاجتماعية، فيشعر بالحب والعطف والدفء والحنان.

٤- تدريب الطفل منذ نعومة أظافره على تحمل المسئوليات البسيطة: والتي تتفق مع قدراته واستعداداته، فلا يكلف الله نفسًا إلا وسعها، لأن تكليف الطفل بما لا طاقة له به يجعله يفشل، كذلك لا بد من الاعتقاد بأن مواقف الحياة لا تخلو من التعرض للفشل والإحباط، وعلى ذلك فلا بد من أن يتعود الطفل ويتدرب على تحمل خبرة الفشل وقبولها، حتى لا تؤدى إلى اهتزاز شخصيته عندما يتعرض لها في حياته فيما بعد.

٥-التوسط في التعامل مع الطفل فلا إفراط في ممارسة القسوة والعنف عليه: وفرض العقاب والصد والرد والزجر، كذلك لا ينبغي أن تتسم معاملتنا للطفل باللين الزائد والتدليل والحرية المطلقة، وترك الحبل على الغارب والإذعان والخضوع لكل أفة مطالبه، حتى لا يصبح الدكتاتور أو الطاغية الصغير فى المنزل.

٦-التنشئة الدينية والإرشاد وإسداء النصح: فلقد كرم الله بنى آدم وفى ضوء الإسلام فالناس كأسنان المشط لا فرق بين عربى وأعجمي إلا بالتقوى،

والناس سواسية في الحقوق والواجبات.

٧- تشجيع الشباب على اكتساب العلم والمعرفة:

فقد دلت التجارب على أن نجاح الفرد ولو في تعلم بضع كلمات من لغة أجنبية تجعله يشعر بالثقة في قدراته، كذلك يتعين أن تتنوع فرص العمل والنجاح أمام الشباب، فمن يتعثر في اكتساب العلم يجد ذاته في الأعمال الصناعية أو التجارية أو الزراعية أو السياحية، في المشاريع الخاصة أو العامة، وعلينا أن نشجع الفرد على أن يتعرف على إمكاناته وقدراته معرفة علمية موضوعية، وأن يقبل الحقيقة الهامة وهي أن هذه القدرات محدودة وليست مطلقة وأنها بطبيعتها تختلف من فرد إلى آخر، وليس ما يدعو إلى الخجل أو الشعور بالعار لأنها حقيقة طبيعية، فلا عيب على الفرد ما دام يبذل قصارى جهده، وما دام يحسن استغلال قدراته وإمكاناته واستثمار وقته بصورة حسنة، فلا عيب على الشاب ما لم يركن إلى اللهو والعبث والاستهتار، ولذلك فلا ينبغي أن يقارن الآباء بين أبنائهم وأن لا يعيروا المتأخر منهم لأن كل فرد منا عبارة عن عالم في ذاته، ولا عيب عليه ما دام يبذل كل ما في وسعه من طاقة وجهد، وربما كان التكالب على الدنيا ومتاعها وشهواتها من الأسباب التي تؤدى إلى الفشل ومن ثم إلى الشعور بفقدان الثقة في الذات.

٨- وسائل أخرى لتنمية ثقة الابن في نفسه:

- ضرورة مشاركة الابن في اتخاذ القرار بما يناسب سنه وحاجاته.
- وضع اختيارات أمام الابن ليتعود الاختيار المناسب واتخاذ القرار وكسب الخبرة.
- تجنب أسلوب القهر والتزمت.

- التسامح مع بعض الأخطاء.
- دعم الابن نفسيًا بالثناء وإظهار محاسنه.
- العدالة بين الذكور والإناث.
- التوازن من الآباء في إعطاء الحقوق والمطالبة بالواجبات.
- تعويده حفظ الأسرار.
- تعويده الصيام.
- تنمية الثقة الاجتماعية من خلال قضاء بعض حاجات الأسرة.
- تنمية الثقة العلمية وذلك بتعليمه القرآن والسنة والعلوم النافعة واجتيازه الاختبارات والمسابقات.
- تنمية الثقة الاقتصادية والتجارية وذلك بتعويده البيع والشراء والثناء على دوره في ذلك وتشجيعه.

٩- كيف يمكنك إيجاد الاعتزاز الشديد بالنفس لدى طفلك؟

اعمل على تعليم طفلك أن بذل الجهد أمر أساسي في النجاح، وأن عاقبة المثابرة الخير، لا تقم بفعل أشياء لأطفالك يستطيعون هم القيام بها، فعنايتك الزائدة يمكن أن تتمخض عن شعور الأطفال بالخوف أو الكسل، مما يجعلهم يألفون قيامك بالأشياء من أجلهم، علم أطفالك أن يقبلوا نقاط ضعفهم، ونقاط قوتهم، فالأطفال الذين يفتقرون إلى الاعتزاز بالنفس لا يرون إلا نقاط ضعفهم، لذا فإن تركيزهم على مسالبهم يجعلهم يغضون الطرف عما لديهم من صفات إيجابية، لذا بيّن لهم أن لدى كل امرئ نقاط قوة ونقاط ضعف، واستخدم نفسك كمثال لذلك، علم أطفالك كيف يجتازون ما يلم بهم من

إحباط، فالإحباط جزء من حياتنا، ولا يوجد من بيننا من لا يصيبه ذلك، لذا انصح أطفالك بأن يشعروا بالإحباط دون أن تكون عاقبة ذلك وخيمة، عليك أن توضح لأطفالك أن محبتهم لأنفسهم، ودعمهم لأنفسهم من الأمور المهمة، وكذا أن يكونوا الصديق الأمثل لأنفسهم، وعلم أطفالك تقدير أسباب الحياة، وأسباب العلاقات، وأسباب ذهابهم للمدرسة، وأسباب عملهم، وأخبرهم بالبدائل، وأنهم إذا فقدوا أي سبب فإن ذلك لن يؤدي إلى كارثة، لابد لك أن تتبنى دورا فعالا في بناء اعتزاز أطفالك بذواتهم، فقم بإمدادهم بالدعم، والتشجيع، وقم بتزويدهم بالتغذية الاسترجاعية متى أمكن ذلك، وأعلمهم أن قدرة التصرف موجودة لديهم، فمتى وثقت بأطفالك علمتهم كيف يثقون بأنفسهم وذلك خير محفز لهم.

***

استراحة

٢٩ أمرًا من أجل أبناء إيجابيين [(١)]

١- حاول أن تحفز الأبناء للمزيد من التساؤلات والحصول على الأجوبة الصحيحة.

٢- وجود الأخطاء وعدم معرفة الخطأ والصواب أمر طبعيّ لدى الأبناء، وهذا يقل مع تقدم السن.

٣- ينبغي أن نكون واضحين، وأن نطلع الأبناء على ما في أنفسنا؛ لأن هذا يولد الثقة بين الآباء والأبناء، وينتج نفسية مستقرة بإذن الله.

٤- على الأبوين أن يحذرا الكلمات السيئة، فالأبناء يقلدون آباءهم.

٥- اللطف والرفق والرحمة والحنان والمحبة والعطاء والبذل بوابة الدخول إلى نفوس الأبناء وعقولهم، ومن ثم نستطيع التأثير فيهم وهم من أحق الناس بذلك.

٦- امنح أولادك جميع معاني الحب بلمساته وكلماته قبل أن يبحثوا لدى الآخرين فربما أزعجهم ذلك.

٧- ابتعد عن التدخل في شئون الأبناء الخاصة قدر المستطاع.

٨- ينبغي ألا يستفيد الأطفال من بكائهم في تلبية رغباتهم.

٩- الرفض والعناد والكذب أمور قد تكون سببًا في العناد، وينبغي توفير

---

(١) عبد الرحمن بن محمد آل عوضة.

بعض الألعاب وإشغال الأطفال بما ينفعهم، ووجود الأصدقاء الطيبين نافع ومهم للأبناء.

١٠- ينبغي أن نربي الأبناء على تنمية مهارات التفكير الإيجابي والحوار البناء.

١١- ينبغي أن نزرع في الأبناء التفاؤل والإيجابية وحسن الظن بالله -تعالى-.

١٢- توفير بيئة آمنة وتجهيزات متكاملة للأبناء يجعلهم يتطورون في مستوى التفكير والتعليم.

١٣- يقول د. تاد جميس: «إن ٩٠٪ من مجموع الاعتقادات والقيم تخزنت في عقولنا في مدة ما قبل السابعة من العمر».

١٤- يذكر براين ترايسي أن الإنسان يقضي الـ ٣٠ أو ٤٠ سنة من عمره في التغلب على مشكلات الخمس سنوات الأولى.

١٥- تخيل أبناءك وهم يفارقون ذلك البيت الذي طالما عاشوا فيه وتزوجوا ثم فارقتهم، ولم يبق في البيت إلا ذكرياتهم، فاستمتع بحياتك معهم قبل فراقهم، ودعهم يتذكرون تلك الأيام الجميلة التي عاشوها معك.

١٦- عامل أبناءك كما تحب أن يعاملك أبناؤك.

١٧- لا تتحد استقلالية أبنائك فإن ذلك يولد تكرار السلوك غير المرغوب فيه.

١٨- ينبغي أن نبني علاقتنا مع أبنائنا على الثقة المتبادلة وحسن الظن.

١٩- ينبغي ألا تجعل المنزل مكانًا للصراع، بل اجعله سلمًا وسلامًا وودًا ورفقًا ولينًا.

٢٠- يحتاج الأبناء إلى المحبة والاحترام والقبول والتفهم والاستمتاع العاطفي.

٢١- لا تنزعج من مشاجرة الأبناء ما لم يصل الأمر إلى الأذى البدني، والتزم الهدوء التام، وقد يكون هذا الأمر غير مريح لكنه مفيد.

٢٢- المساواة والعدل في الأقوال والأفعال، بل في كل صغير وكبير بين جميع الأبناء تلك من صفات الآباء الأوفياء.

٢٣- تمتع بالجلوس مع أبنائك والتحدث معهم، ومشاورتهم وأخذ آرائهم واحترامها مهما كانت، وذلك لزرع الثقة بالنفس، وتخفيف معاناة الأبناء من ضغوط الحياة.

٢٤- احذر المقارنة بين أبنائك بأي شكل من الأشكال ولأي سبب كان.

٢٥- ازرع المحبة بين الأبناء بالهدايا والاعتذار والتأسف عند الخطأ.

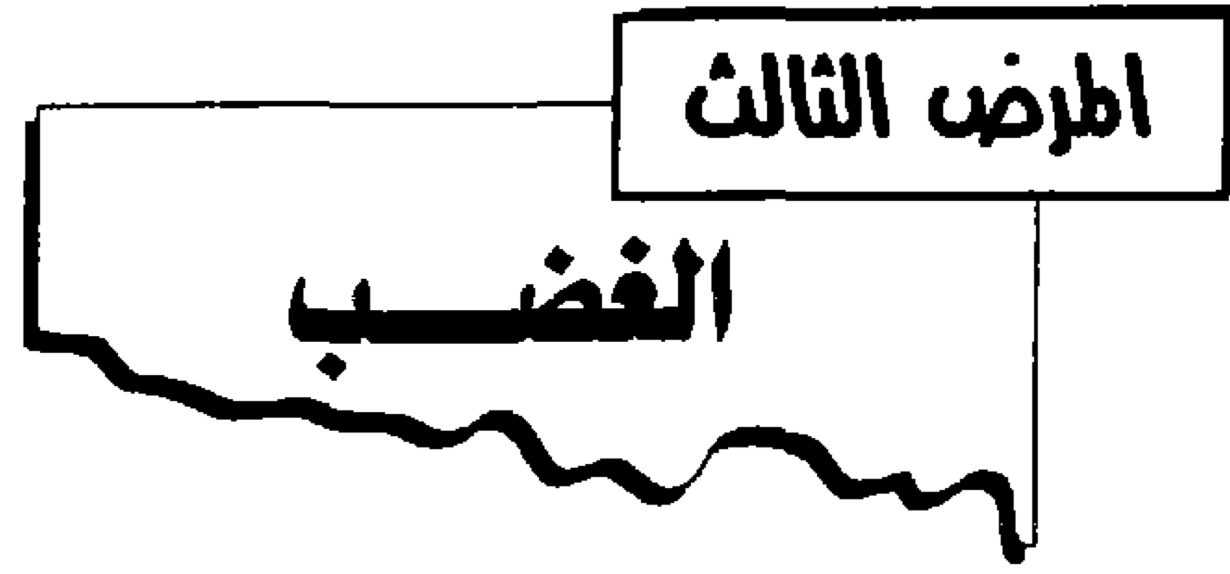
٢٦- الخوف مكتسب ويزرعه في الطفل من حوله من الأبوين والإخوان والأقارب والمجتمع والزملاء والإعلام... إلخ.

٢٧- التقدير المتدني للذات قد يكون وراء كثير من السلوكيات المنحرفة.

٢٨- النقد السلبي ينتج عنه الإحساس بالذنب والخجل، وضعف التقدير للذات.

٢٩- تقدير الأبناء لذواتهم مرتبط إلى حد ما بتقدير الأهل لهم واهتمامهم بهم.

* * *



ظاهرة الغضب:

الغضب هو حالة نفسية، وظاهرة انفعالية يحس بها الطفل منذ الأيام الأولى من حياته، وتصحبه في جميع مراحل العمر إلى الممات.

التعريف بالمشكلة[1]:

الغضب هو حالة انفعالية تشتمل على مجموعة من الدرجات، تبدأ بالغضب البسيط والاستثارة والضيق ثم تنتهي بالغضب الشديد المتمثل بالتمزيق والتدمير والعنف، كما يتسم سلوك الطفل بالهياج الشديد والصراخ والتذمر.

متى يظهر الغضب:

ويظهر الغضب عند الطفل كلما تعرض لعائق أو مواجهة مشكلة لا يستطيع اجتيازها، لذا نرى الرضيع يثور ويبكى بحرقة إذا شاهد زجاجة الحليب بدون إطعامه إياها. كذلك يصرخ الطفل ويهتاج إذا منعته والدته من اللعب أو حرمته من لعبة يحبها ومتشبث بها.

تعريف الشعور بالغضب:

الشعور بالغضب هو إثارة عاطفية تتبدى بحماس قوى إما بتعبير حركي أو

---

(١) المراجع:
وليد مراد – ممارس أول علاج نفسي.
عفت الهندي –مركز المعلومات – تبول الأطفال – القدس – ٢٠٠٤.
منشورات جامعة مؤتة – عمادة- البحث العلمي – الدكتور يوسف عبدالوهاب أبو حميدان.
الثقافة النفسية المتخصصة – العدد الخامس والعشرون، المجلد السابع، كانون الثاني سنة ١٩٩٦، دار النهضة العربية – بيروت .

لفظي أو بميل عدواني يصعب في بعض الأحيان ضبطه والسيطرة عليه، ويعد الجسم هو موضع التبدلات الفسيولوجية والعصبية الملاحظة. فنرى في حال توسيع الشرايين احتقانًا بالوجه، أما في حال الانقباض فنرى شحوبًا في الوجه واصفرارًا فيه، كما نرى سرعة في التنفس أو عرقًا يتصبب وهو التعبير الأخير للسلبية.

أشكال الغضب:

الغضب الإيجابي:

وفى هذه الحالة يظهر على الطفل الصراخ أو الرفس أو كسر الأشياء أو تخريبها، وعادة تظهر هذه الحالة لدى الأطفال الانبساطيين Extroversion.

الغضب السلبي:

وتبدو مظاهره في شكل انسحاب وانطواء مع كبت للمشاعر، حيث نرى الطفل يرفض الطعام أو الذهاب للمدرسة، أو الخروج مع والديه، وتظهر هذه الحالة لدى الأطفال الانطوائيين Introversion.

القرآن الكريم والغضب:

القرآن الكريم أمر المؤمنين والمؤمنات بكظم الغيظ، والدفع بالتي هي أحسن، والإعراض عن الجاهلين، حتى يتحقق للمجتمع مودته، ويتم للمسلمين تآلفهم:

قال تعالي: ﴿ تَسْتَوِى ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ ﴾[فصلت: ٣٤]، ﴿وَعِبَادُ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى ٱلْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ ٱلْجَٰهِلُونَ قَالُوا۟ سَلَٰمًا ﴾[الفرقان: ٦٣].

﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٤].

﴿وَٱلَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَـٰٓئِرَ ٱلْإِثْمِ وَٱلْفَوَٰحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا۟ هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ [الشورى: ٣٧].

الأحاديث الواردة في ذمِّ «الغضب»:

١- (عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللهُ عَنْهُ - أَنَّ رَجُلاً قَالَ لِلنَّبِيِّ ﷺ: أَوْصِنِي. قَالَ: «**لاَ تَغْضَبْ**». فَرَدَّدَ مِرَارًا. قَالَ: «**لاَ تَغْضَبْ**»)(١).

٢- (عَنْ عَطِيَّةَ (وَهُوَ ابْنُ سَعْدٍ الْقُرَظِيُّ) ﷺ أَنَّهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «**إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ**»)(٢).

٣- (عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ - رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا - أَنَّهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «**عَلِّمُوا وَيَسِّرُوا وَلاَ تُعَسِّرُوا، وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ**»)(٣).

٤- (عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «**لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ**»)(٤).

درجات الغضب:

قال الغزالي: يتفاوت الناس في قوة الغضب على درجات ثلاث وهي:

---

(١) البخاري الفتح. (١/ ٦١١٦).
(٢) أبو داود (٤٨٧٤) واللفظ له، وفيه قصة وقال مخرج جامع الأصول: حسن (٨/ ٤٣٤)، وأحمد (٤/ ٢٢٦).
(٣) أحمد (١/ ٢٣٩) وفي رقم (٢١٣٦) قال شاكر: إسناده صحيح (٤/ ١٢)، وجاء بلفظ أطول من هذا كما في (٤/ ١٩١) رقم (٢٥٥٦) وهذا لفظه: [علموا ويسروا ولا تعسروا وإذا غضبت فاسكت وإذا غضبت فاسكت وإذا غضبت فاسكت] وقال: صحيح أيضًا.
(٤) البخاري - الفتح (١/ ٦١١٤)، ومسلم (٢٦٠٩).

التفريط، والإفراط، والاعتدال.

أولا: التفريط: ويكون إما بفقد قوة الغضب بالكلية أو بضعفها، وحينئذ يقال للإنسان: إنه لا حمية له ويذم جدا، ومن هنا قال الشافعي: من استغضب فلم يغضب فهو حمار.

ثانيا: الإفراط: ويكون بغلبة هذه الصفة حتى تخرج عن سياسة العقل والدين والطاعة ولا يبقى للمرء معها بصيرة ولا نظر ولا فكرة ولا اختيار.

ثالثا: الاعتدال: وهو المحمود وذلك بأن ينتظر إشارة العقل والدين فينبعث حيث تجب الحمية، وينطفيء حيث يحسن الحلم. وحفظه على حد الاعتدال هو الاستقامة التي كلف الله بها عباده وهو الوسط.

هل للغضب فوائد؟

نعم للغضب فوائد منها المحافظة على النفس، والمحافظة على الدين، والمحافظة على العرض، والمحافظة على الوطن الإسلامي من كيد المعتدين، ومؤامرات المستعمرين. ولولا هذه الظاهرة التي أودعها الله في الإنسان لما ثار المسلم وغضب إذا انتهكت محارم الله، أو امتهن دينه، أو أراد عدو أن يغتصب أرضه، ويستولي على بلاده.

متى يغضب الأبناء؟

يغضب الولد عندما يشعر بالظلم أو أن هناك من يعوق نشاطه أو أداءه بالمراجعة الشديدة أو عند السخرية والاستهزاء أو الإهانة.

ماذا عليك عندما يغضب ابنك؟ تجنب الرد على غضب ابنك بغضب مماثل من جانبك، لأن هذا سيتسبب غالبًا في زيادة ثورته، إن طفلك في حاجة لأن يعرف

أنه على الرغم من أن مشاعر الغضب هي شيء طبيعي، إلا أن هناك أساليب مقبولة، وأخرى مرفوضة للتعبير عنه، يمكنك أن تعلم طفلك هذا عندما تبدو متفهمًا لسبب غضبه.

إذا تخطى غضب ابنك الحدود، أوقفه فورًا وأرسله إلى غرفته حتى يهدأ، لا تحاول أن تقوم سلوكه وهو في قمة غضبه، ولكن فيما بعد.

تحدث مع طفلك عن غضبه وكيفية السيطرة عليه، أخبره كم هو مهم بالنسبة له أن يعرف كيف يسيطر على أعصابه، أخبره أيضا أن أول شيء يجب أن يفعله هو أن يسيطر على نفسه قبل أن يقول أو يفعل أي شيء غير لائق.

ساعد ابنك على أن يضع «**خطة للسيطرة على ثورات غضبه**» في ساعة هدوء بينكما، تجاذب معه أطراف الحديث عن الغضب.

الأسباب التالية تعبر عن معظم المواقف التي تثير الغضب:

١ - الإحباط الذي ينتابهم وهم يسعون للاستقلال، إن الطفل الصغير ما زال أمامه الكثير من المهام التي يجب أن ينجزها، أما طفل المرحلة الابتدائية فهو يحقق قدرًا من الاستقلالية من خلالك.

٢ - الغضب من جراء حرمانه مما يريد، عندما يشعر الطفل بكيانه المنفصل، يشرع في تكوين آراء، يتسم الطفل في هذه المرحلة بالأنانية المفرطة وهذا يعني أن مفهوم الإنصاف لا يعني بالنسبة له أي شيء.

٣ - التعب والجوع، أجسامنا لها متطلبات لا تتنازل عنها، فمهما كان الطفل ناضجًا قد يصيبه الجوع بالعدوانية ويخرج أسوأ ما فيه من صفات.

٤ - الرغبة في جذب الانتباه، أحيانًا قد تندلع ثورة الغضب تعبيرا عن شعور الطفل بالاضطراب أو التجاهل، وهنا يكون الانتباه السلبي بالنسبة له أفضل من التجاهل التام.

٥- إجبار الطفل على القيام بعمل ما هو لا يحبه كأن تأمره والدته بأن يحضر كأسًا من الماء لأخته الكبيرة مثلاً.

٦- التعرض لأوامر عديدة ومستمرة من قبل والديه مما يسهم في تراكم الضغوط التي تجعله ينفجر غضبًا كأن تأمره والدته عدة مرات بأن لا يرتدى هذا الثوب.. أو لا يمشى مع هذا الشخص.. أو لا يستذكر دروسه وهو يشاهد التلفاز.. أو لا يخرج من البيت.. وهكذا.. مما يعرقل من حرية الطفل ونشاطه.

٧- تكليف الطفل بأعمال تفوق طاقته ولومه عند التقصير، مثل أن يحفظ جزءًا طويلاً من دروس المحفوظات، أو أن يكمل واجباته قبل الأوان، أو يقوم بتحضير غير المطلوب منه من دروس مما يعرض الطفل لحالة من الإحباط.

٨- يحدث الغضب لدى الطفل عندما يفقد إحدى لعبه التي يحبها أو يقوم أحد الإخوة بكسر إحدى لعبه المفضلة.

٩- كذلك يثور الطفل غضبًا عندما يتم نقده أو لومه أو إغاظته أمام أشخاص لهم مكانة عند الطفل.

١٠- التدليل الزائد من قبل والديه بحيث تتم الاستجابة لجميع طلبات الطفل، وإذا حدث في إحدى المرات عدم تلبية رغبته يتسبب ذلك في إحداث نوبات من الغضب والصراخ.

١١- أيضًا القسوة الشديدة وحرمان الطفل من تلبيه رغباته أحد العوامل الرئيسية في إحداث الغضب لدى الطفل.

١٢- عندما يتعرض الطفل لأوامر متناقضة من قبل والديه كأن يكون للأب موقف إيجابي نحو كل ما يقوم به الطفل، بينما للأم موقف متناقض أو عكس الأب.

١٣- حرمان الطفل من الاهتمام والرعاية والمحبة من قبل الكبار.

١٤- يغضب الطفل إذا أخفق في دراسته أو فشل في الامتحان مما يتعرض لعدم فهم من والديه ونقد ولوم شديد منهما.

إن الغضب هو منبع كل تلك النوبات بالطبع، لذا فإنه من أهم الطرق الوقائية لتجنب نوبات الغضب توفير منافذ للطفل للترويح عن نفسه، ولتحقيق ذلك يجب أن تسيطر أنت أيضًا عن غضبك.

مظاهر الغضب:

مظاهر حركية: تبدو في النشاط الحركي الزائد أو العدوان على الآخرين.

مظاهر لفظية: كالصياح والوعيد والتهديد.

مظاهر تعبيرية: وتظهر على الوجه.

مظاهر خيالية: وذلك بطريق غير مباشر عن طريق أحلام اليقظة.

ما دواعي الغضب عند الأبناء؟

* إذا كان من دواعي الغضب وأسبابه الجوع، فعلى المربي أن يسعى إلى إطعام الولد في الوقت المخصص، لأن إهمال غذائه يؤدي إلى أمراض جسمية، وانفعالات نفسية، وكم يكون المربي آثمًا إذا ضيع من يعول، روى أبو داود

وغيره عن رسول الله ﷺ أنه قال: **«كفى بالمرء إثمًا أن يضيع من يقوت»**.

* وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه المرض، فعلى المربي أن يسعى إلى معالجة الولد طبيًا، وإعداده صحيًا، امتثالاً لتوجيهاته ﷺ فيما رواه مسلم وأحمد: **«لكل داء دواء، فإذا أصاب الدواء الداء برئ بإذن الله عز وجل»**.

* وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه تقريع الولد وإهانته، بدون موجب، فعلى المربي أن ينزه لسانه عن كلمات التحقير والإهانة، حتى لا تترسخ في نفس الولد الآفات النفسية، والانفعالات الغضبية، ولا شك أن هذا من حسن التربية، والإعانة على البر.

* وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه محاكاة الولد لأبويه في ظاهرة الغضب، فعلى الأبوين أن يعطيا الولد القدوة الصالحة في الحلم، والأناة، وضبط النفس عند الغضب، تحقيقًا لقوله تبارك وتعالى: ﴿وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٤] وتنفيذًا لوصية الرسول ﷺ القائل في الحديث، **«ولكن الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب»**.

* وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه لدى الولد الدلال المفرط والتنعم البالغ، فعلى المربين أن يكونوا معتدلين في محبة الأولاد، وأن يكونوا طبيعيين في الرحمة بهم والإنفاق عليهم تحقيقًا لما ينسب إلى علي كرم الله وجهه: «احبب حبيبك هونًا ما عسى أن يكون بغيضك يوما ما، وأبغض بغيضك هونًا ما عسى أن يكون حبيبك يومًا ما»

* وإذا كان من دواعي الغضب وأسبابه الهزء والسخرية والتنابز بالألقاب، فعلى المربين أن يجتنبوا هذه المسببات الغضبية، حتى لا تتأصل ظاهرة الغضب في نفسية الولد.

أساليب السيطرة على الغضب وعلاجه:

لكي تتجنب الأم نوبات الغضب التي تحدث عند طفلها عليها اتباع الأساليب التالية:

١- إزالة جميع الأسباب المحيطة بالطفل والتي تسبب له الإزعاج وتثير لديه نوبات من الغضب، ومنها عدم تعرض الطفل للأوامر الكثيرة، وعدم تكليفه بأعمال تفوق طاقته.

٢- وإذا غضب الطفل يجب على الأم أن تكون هادئة وتتحكم في ثورتها أمام الطفل، وتكف فورًا عن الصياح والهيجان.

٣- تخصيص وقت كافٍ للعب مع الطفل وعدم إخضاعه لجدول غير مرن من حيث المواعيد الدقيقة في الواجبات والنوم والدراسة.

٤- تجنب التناقض في الأوامر بين الوالدين في تربية الطفل.

٥- يجب على الوالدين أو الإخوة الابتعاد عن إثارة الطفل بهدف الضحك أو التسلية أو إذلال الطفل وتخويفه ولكن العمل على تهدئته.

٦- يجب على الأم أن لا تعمل على تقييد حرية الطفل أو إرغامه على الطاعة بدون إقناعه أو إجراء حوار معه أولاً.

٧- إعطاء فرصة للطفل لممارسة هوايات متعددة كما يجب إعطاؤه الوقت الكافي للعب، حيث إن الطفل الغضوب يكون محرومًا من ممارسة اللعب، كما يجب مكافأته على إنجازاته "أي الأعمال التي يقوم بها".

العلاج:

١- تغيير العادة التي يكون عليها الغضبان:

روى الإمام أحمد وغيره عن رسول الله ﷺ، أنه قال: **«إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضطجع»**.

٢- اللجوء إلى الوضوء في حالة الغضب:

أخرج أبو داود عن رسول الله ﷺ، أنه قال: **«الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ»**.

٣- اللجوء إلى السكوت في حالة الغضب:

روى الإمام أحمد عن رسول الله ﷺ، أنه قال: **«إذا غضب أحدكم فليسكت»**

٤- التعوذ بالله من الشيطان الرجيم:

جاء في الصحيحين أنه استب رجلان عند النبي ﷺ، وأحدهما يسب صاحبه مغضبًا قد احمر وجهه، فقال النبي ﷺ: **«إني لأعلم كلمة، لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم»**.

وقد وضع المتخصصون في المجال السيكلوجي عدة قواعد ينصحون بها الآباء عمومًا وهي على النحو الآتي:

١ - عدم الخضوع لتلبية طلب الطفل عندما يستعين بالصراخ والغضب وتعليمه أن تلبية المطالب لا تكون بهذا الأسلوب وتعويده على ذلك منذ صغره، بلا تذبذب بين الامتناع وبين إجابة طلبه حيث إن ذلك يدفعه إلى الإصرار على ما يريده، وبالتالي السيطرة على من حوله.

٢ - أن يحافظ الآباء على هدوئهم بقدر الإمكان أثناء ثورة الغضب التي يجتازها الطفل، وأن يشعروا الطفل بأنهم يعلمون أنه غاضب، وأن

من حقه أن يغضب، ولكنه من الخطأ أن يعبر عن الغضب بهذا الأسلوب.

٣ - أن يكون الآباء قدوة حسنة لأطفالهم، فكيف ينصحون بالإقلاع عن العصبية والغضب وهم يغضبون ويثورون لأتفه الأسباب.

٤ - على الآباء ألا يذيقوا الطفل حلاوة الانتصار عليهم بتحقيق رغبته إذا انفجر في البكاء من أجلها وغضب، ذلك لأن هذا يشجعه على استمرار هذا الأسلوب في تلبية حاجاته، ولذا ينبغي على الآباء أن يكونوا حذرين للغاية من هذا الأسلوب الضعيف.

٥ - لا يجوز الإكثار من التدخل في أعمال الطفل أو تقييد حركته وإرغامه على الطاعة بدون إفهامه وإقناعه أولاً.

٦ - عدم النظر إلى الطفل على أنه تافه عاجز فيستهزأ به ويسخر منه، أو إذلاله أو كبته أو تخويفه أو العمل على تهدئته بالعنف والشدة.

٧ - لا يجوز اغتصاب ممتلكات الأطفال، أو تخريب أدواتهم، ولا سيما في ساعة غضبه.

٨ - عدم إثارة غضب الطفل بمنع امتياز معين عنه ثم التنازل له خوفًا منه أو عليه.

٩ - مساعدة الطفل قدر الإمكان في تحقيق رغباته المشروعة والتنفيس عن مشاعره المكبوتة بمنجزات ابتكارية.

١٠ - يجب أن يسود جو المنزل العطف والمودة التي تنعكس في ثبات اتزان الطفل النفسي، وأن نضع في الاعتبار أن أي تصرفات من الآباء يتأثر بها الأبناء في سلوكياتهم.

١١- على الآباء أن يتريثوا فلا يقابلوا غضبًا يغضب، إذ يحتمل أن يكونوا هم مصدر المشكلة كلها.

١٢- إذا ظهر على الطفل ميل عام بارز للمشاجرة فيحسن إدماجه مع جماعة من الأطفال يساوونه في القوة حتى يناضلهم ويناضلوه.

ولمساعدة الأطفال على التعايش مع الغضب:

١- يجب أن تصر على أن يستخدم الطفل الكلمات بدلا من الأفعال للتعبير عن غضبه.

٢ - ساعد طفلك على ربط مشاعره بمسبباتها، تحدث معه كي تعرف أسباب ثورته، إن الطفل الصغير يكون أحيانًا بحاجة إلى المساعدة كي يضع يده على سر غضبه.

٣ - يجب أن تفهم الطفل أن مشاعره مسموعة ومقبولة.

٤ - يجب أن تعلم ابنك بشكل مباشر أن الضرب ليس وسيلة مقبولة للتعامل مع الغضب.

٥- ساعد طفلك على التعبير عن رغباته، فسوف يشرع عادة في الشكوى والتذمر من الأمور التي لا يرغب فيها، إنه بحاجة إلى مساعدتك كي يكون أكثر إيجابية.

٦- كن لهم القدوة، إنهم سوف يميلون على الأرجح إلى التصرف بنفس الطريقة التي تتصرف بها أنت وليس إلى قول ما تقوله أنت، لذا يجب أن تحرص على أن تكون قدوة ومثلاً لما ترغب أن يكونوا عليه، عندما تغضب، عبر عن غضبك بصراحة.

٧- إن الطفل الذي يكثر البكاء يكون من الأطفال المهمشين ويعرف بأنه طفل مدلل.

التعامل مع غضب الولد:

قد يكون الولد منهمكًا أحيانا في ألعابه بسرور فتأتي أمه لتقول له إنه حان وقت ارتداء الملابس والخروج إلى السوق لشراء حاجات المنزل، فإذا بالولد يمانع ويرفض أن يلبس للذهاب، فهو أكثر اهتمامًا باللعبة التي بين يديه من الذهاب إلى السوق، ويبدأ كلاهما بالإلحاح والغضب، وقد تقول الأم بأن ولدها لا يطيعها ولا يتعاون معها.

وإذا حاولنا تحليل هذا المشهد فسنلاحظ أن الولد كان مسرورًا بلعبه ولا يريد أن يقطع هذا اللعب، وأضف إلى ذلك ربما عدم رغبته في الذهاب إلى السوق، ولذلك فغضبه طبيعي ومفهوم، وكذلك بالنسبة إلى الأم، فأمامها مهمات وواجبات كثيرة خلال اليوم، وربما لا ترغب هي أيضا بالذهاب إلى السوق اليوم، ولذلك فهي تغضب لعدم تفهمه لها وتعاونه معها، وهكذا يصطدم غضبه بغضبها، وينتهي الطرفان بالشعور بالانزعاج وعدم السرور.

ولا نستطيع أن نقول إن هناك من أخطأ في هذا الموقف، وإن كان هناك اختلاف في المصالح والاهتمامات والمواقف، ولا يفيد هنا أن يشعر الولد بأنه مزعج وغير متعاون، لمجرد أنه شعر بالغضب لتركه اللعب والذهاب إلى السوق، ويمكن للأم أن تقول له: إني أعلم أنك غضبان، وأنا أيضا أشعر بالغضب عندما لا أستطيع أن أفعل ما يحلو لي، ولكننا لا نستطيع دومًا أن نفعل فقط ما يحلو لنا، ولذلك فلنحاول معًا أن نستمتع ببعض الوقت ونحن نشتري حاجات المنزل.

علاج الغضب وتسكينه:

يعالج الغضب إذا هاج بأمور منها:

١- أن يذكر الله - عز وجل - فيدعوه ذلك إلى الخوف منه ويبعثه الخوف منه على الطاعة له، فعند ذلك يزول الغضب، قال تعالى: ﴿وَٱذْكُر رَّبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾ [الكهف: ٢٤]، قال عكرمة: يعني إذا غضبت.

٢- أن يتفكر في الأخبار الواردة في فضل كظم الغيظ والعفو والحلم والاحتمال، فيرغب في ثواب ذلك، فتمنعه شدة الحرص على ثواب هذه الفضائل عن التشفي والانتقام وينطفيء عنه غيظه.

٣- أن يخوف نفسه بعقاب الله تعالى، وهو أن يقول: قدرة الله علي أعظم من قدرتي على هذا الإنسان، فلو أمضيت فيه غضبي، لم آمن أن يمضي الله - عز وجل - غضبه علي يوم القيامة، فأنا أحوج ما أكون إلى العفو.

٤- أن يحذر نفسه عاقبة العداوة والانتقام وتشمير العدو في هدم أغراضه والشماتة بمصائبه.

٥- أن يتفكر في قبح صورته عند الغضب وأنه يشبه حينئذ الكلب الضاري والسبع العادي، وأنه أبعد ما يكون مجانبة لأخلاق الأنبياء والعلماء الفضلاء في أخلاقهم.

٦- أن يعلم أن غضبه إنما كان من شيء جرى على وفق مراد الله تعالى لا على وفق مراده هو فكيف يكون مراد نفسه أولى من مراد الله تعالى.

٧- أن يتذكر ما يئول إليه الغضب من الندم ومذمة الانتقام.

٨- أن يتذكر أن القلوب تنحرف عنه وتحذر القرب منه فيبتعد الخلق عنه فيبقى وحيدا فريدا، فإن ذلك جدير بأن يصرف الغضب عنه.

٩ -أن يتحول عن الحال التي كان عليها فإن كان قائما جلس، وإن كان جالسا اضطجع وعليه أن يتوضأ أو يستنشق بالماء.

١٠- أن يستعيذ بالله من الشيطان الرجيم.

١١- أن يذكر ثواب العفو وحسن الصفح فيقهر نفسه عن الغضب.

٢١- أن يذكر انعطاف القلوب عليه وميل النفوس إليه، فلا يرى إضاعة ذلك بتنفير الناس منه ويكف عن متابعة الغضب[1].

هل يجب أن ينتهي غضب الأولاد دائمًا بالعدوان؟

هناك أسباب عديدة وراء عدم استخدام الأولاد أسلوبًا صحيًا للتعبير عن الغضب، وأحد هذه الأسباب هو أن قليلاً من الناس يعرفون بالفعل ما هو التعبير الصحي عن الغضب.

وتتمثل القواعد الأساسية الثلاث للتعبير الصحي عن الغضب في:

١- لا يمكن أن تؤذي نفسك.

٢- لا يمكن أن تؤذي الآخرين.

٣- لا يمكن أن تدمر الملكية.

تعليم التعبير السليم عن الغضب:

الغضب هو إشارة أو رسالة تندر بوجود خطر أو تهديد نفسي أو بدني،

(١) أدب الدنيا والدين للماوردي (٢٥٠-٢٥٢)، احياء علوم الدين للغزالي (٣/ ٣٧١- ٥٧١)، مختصر منهاج القاصدين (١٨٠، ١١٨).

ويمكن أن يكون التهديد حقيقيًا أو متخيلاً، ولكن الخوف غالبًا ما يكون هو لب أو قلب الغضب، ويستثير هذا الخوف بداية الاستجابات الكيميائية البيولوجية المعروفة باسم المقاومة أو الهرب في الجسم، ولكن المشكلة الحقيقية هي إن اعتقد الأولاد من داخلهم بأنهم أقوياء، ولا يمكن تهديدهم، وأنهم لا يمكن أن يشعروا بالخوف، يعود شعار لا خوف من جديد، وإذا فكرت في ذلك، فسوف تجد أنه شعور متناقص يجرد الإنسان من آدميته، بمعنى أن تشعر بالتهديد ولا يسمح لك بأن تشعر بالخوف من ناحية، أعتقد أن مثل هذا الانفصال الشعوري يساهم في نشأة دورة الخوف والغضب والعدوان.

حاول أن تعلم الأولاد ما يتعلق بالغضب: وتشتمل الخطوة الأولى من إعادة التفكير في الغضب والعدوان على التعليم، فيحتاج الأولاد إلى معرفة أن الغضب هو جانب طبيعي من كيان الإنسان، ويحتاجون أيضا إلى معرفة أن سلوك العدوان هو أمر اختياري، حاول أن تساعد الأولاد على تبديد خرافة أنهم لا يمكنهم التحكم في الغضب، وأن إخفاء الغضب هو علامة على القوة، علم الأولاد أيضا أن التعبير الصحي عن الغضب يمنع الغضب من الظهور بطريقة غير مباشرة.

حدث الأولاد عن التغيير، من التعبير العدواني عن الغضب إلى التعبير الصحي عن الغضب، فبدون القرار الصادر من الولد للتعبير عن غضبه بطريقة صحية لن يتغير.

علّم الأولاد القواعد الثلاث البسيطة للتعبير عن الغضب، لا تسمح لغضبك أن يضرك أو يضر الآخرين أو الملكية.

ساعد الأولاد على تحديد مسببات الغضب،ركز على شعورهم بالألم والخوف وإدراكهم للتهديد، ثم استكشف ردود أفعالهم الثانوية مثل الشعور

بعدم الأهمية والضياع والوحدة والغيرة والإهانة.... إلخ.

بينَّ للأولاد كيفية تحديد الدلائل الجسمانية للغضب: هل هو داخل رءوسهم أو أفواههم أو صدورهم أو أطرافهم أو أرجلهم أو أمعائهم؟ هل هو دافئ أو بارد؟ هل قلوبهم تدق بشدة حين الشعور بالغضب، هل يشعرون بالضغوط في أي مكان؟ حاول أن تستكشف أيضا ما يمكن أن يكون مميزًا لتجربة الخوف الذي يشعرون بها داخل أجسامهم.

حاول أن تكون قدوة للتعبير الصحي عن الغضب في المنزل: حاول أن تلاحظ أسلوب التعبير عن الغضب لديك، فإذا كان عدوانًا سلبيًا أو شديد الوطأة حاول تغييره، وأخبر أولادك أنك تعمل نحو تحقيق هذا الغرض، وهذه الخطوة مهمة بصفة خاصة للآباء والأعمام أو الإخوة الكبار، الذين ينظر إليهم الأولاد كقدوة، والتعبير الصحي عن الغضب يكون عبارة عن صياغة الغضب لديك في صورة كلمات حاسمة ليست عدوانية.

واجه الغضب غير الظاهر لدى الأولاد وكذلك أساليب الغضب السلبية والعدوانية. الأولاد مثلهم مثل أي إنسان آخر غالبًا ما يتصرفون وفقًا لثلاثة سلوكيات غير صحية مع غضبهم:

١- يحتفظون به ويحاولون تجنبه.

٢- إخراجه بصورة عدوانية في شكل عنف لفظي أو بدني.

٣- إخراجه بطرق سلبية عن طريق الانسحاب أو الصمت (رفض التحدث أو التعاون أو التعامل مع أحد الصراعات)، وجميع هذه السلوكيات غير صحية تحتاج إلى تصحيح ومقاومة.

قدم وسائل بديلة للتعامل مع الموقف بدون عدوان.

لا تتول المسئولية عن مشاكل ابنك عندما يكون غاضبًا: إنه في هذه المرحلة يحاول أن يعبر أحد الجسور، وأمامك هنا مهمتان: لا تقف في طريقه، ولا تقف على الجانب الآخر تقفز إلى أعلى وأسفل (غير قادر على السيطرة على غضبك).

لا تشعر بالإحباط وخيبة الأمل إذا ما عادت أنماط العدوان غير الصحية: يصعب تغيير العادات القديمة، حاول أن تمزج بين خوفك وإحباطك بالتفكير المنطقي، انظر إلى المستقبل وفكر في التقدم الذي حققه ولدك، وتذكر أن سلوكه الآن لن يكون هو نفسه عندما يكبر (بمعنى ألا تحاول الاستكشاف والنظر إلى المستقبل)، فهو لم ينته من مرحلة النمو والتطور بعد.

أدوات معينة للآباء:

يجب أن يتذكر الآباء أن يظلوا هادئين، يتفاقم ويتصاعد الغضب ويتحول سريعًا إلى عدوان عندما يكون الطرفان غير مسيطرين على أنفسهما (لابد من وجود طرفين في المشاجرة).

لا توقع العقاب وأنت في ذروة غضبك أو غضبه: انتظر حتى تهدأ أنت وابنك.

أعط ابنك الفرصة للشعور بالغضب: استخدم كلمات مثل أنا أفهم غضبك أو لو كنت مكانك لغضبت أيضًا وسوف تندهش كيف يهدأ هذا ويخفف من اشتعال الموقف.

لا تقل له إن عليه أن يخجل من شعوره بالغضب: ولكن ضع حدودًا للعدوان: لا تقل يجب ألا تغضب عندما تقصد بالفعل لا تكن عدوانيًا.

طرق لحل المشكلة:

للتعامل مع الموقف بدون عدوان بعد أن تهدأ الأمور (الحكم على الأشـياء بعد وقوعها):

الثبات على المبدأ عند تحديد عواقب السلوك العدواني: لا تغـض الطـرف عن هذا الحدث، لأنك متعب أو مجهد نفسيًا.

راقب التقـدم وامتـدحـه: امتدح الأولاد عندما يؤدون عملاً جيدًا، سواء كان هذا العمل الحد من العـدوان البـدني والسـلبي أو زيـادة التعـبير الصـحي عـن الغضب، فيجب أن تهتم بكل هذه الأمور الصغيرة وتكافئ أولادك عليها.

لا بـأس بفـرض عقوبـة الوقـت المستقطع بالنسبـة للأطفـال في سـن سنتين والمراهقين والكبـار أيضـا: إن كل ما تحتاجه أحيانًا هـو أن تعطـي ابنـك الفرصـة للتحكم في نفسه، وسواء كان عمره سنتين أو عشرًا أو ست عشرة سنة فسـوف يستفيد من الوقت الذي تمنحه إياه ليهدأ، تذكر أن تعـود فيمـا بعـد وتعـالج مـا حدث عندما يهدأ كلاكما.

التأجيـل عـن عمـد لمـا سـتقوم بـه عنـد الغضـب: أخــبر الأولاد أن الوقــت المستقطع يعد وسيلة جيدة للسيطرة على الغضب.

استخدم الحوار مـع الـذات عنـد الغضـب: قـل لـلأولاد إن معنـى حـديث النفس يتضح من اسمه، فهو التحدث إلى نفسك ولكن داخل رأسك.

شجع ابنـك على قضاء بعض الوقت مع الأطفال الأصغر منه سنًا:

ومن الوسائل الرائعة للمساعدة في حماية انفعالات ابنك من الاختفاء هـي أن يقضي بعض الوقت مع الأطفال الأصغر سنًا، وهؤلاء الأطفال يمكـن أن يكونـوا

أخوته أو أولاد عمه أو أصدقاءه أو الجيران، ويمكن أن تتنوع الأنشطة التي يمارسها الأولاد مع الأطفال الصغار، فبإمكانهم اللعب معهم أو مجالستهم أو تغذيتهم أو حتى تغيير حفاضاتهم، إن وجود الأولاد مع أطفال أصغر منهم سنًا يمنحهم الفرصة للتمرس على مهارات تنشئة الأطفال والمشاركة الوجدانية ومهارات الاتصال الانفعالي الأساسية، إن الاهتمام بالأطفال في سن ثلاث سنوات يتطلب أكثر من مجرد الاستجابة بشعارات القواعد التي تحكم سلوك الجماعة المختصرة، ويمنح قضاء الوقت أيضًا مع الأطفال الصغار الأولاد الفرصة للاتصال أو الارتباط الدائم بإحساسهم (مثل الحاجة إلى المساعدة في ربط الحذاء أو الأخذ بيده لعبور الشارع) وبذلك يتدرب الولد على مساعدة غيره.

اترك ابنك يهتم بالحيوانات الأليفة:

يتعلم الأولاد كذلك ويمارسون مهارات انفعالية قيمة برعايتهم للحيوانات الأليفة، وتشمل هذه المهارات المشاركة الوجدانية (إطعام القطة عندما تكون جائعة أو اللعب معها عندما تكون وحيدة)، الاندماج أو الارتباط العاطفي والانفعالي (تبادل الحب مع هذا الحيوان الأليف الخاص بالأسرة)، إن تملك أحد الحيوانات الأليفة غالبًا ما يؤدي إلى مرور الولد بأول تجربة حزن له، فجميع الحيوانات الأليفة تقريبًا، نادرًا ما تعيش إلى ما بعد مرحلة طفولة الولد، فتموت الحيوانات الأليفة من الشيخوخة أو تلقي حتفها في حوادث قبل أن يكبر الأطفال، ولذلك تقدم رعاية الحيوانات الأليفة فرصة للأولاد لتجربة الحزن وتلقي العزاء والمواساة في أوقات الحزن.

نوبات الثورة والغضب والجدل:

يصاب كل ولد تقريبًا بالغضب من نقطة معينة، فالغضب انفعال

بشري طبيعي. وقد يعبر الطفل الحانق عـن مزاجـه المتعكـر بطـرق شـتى؛ فقد يميل للانعزال عن زملائه، ولا يتجاوب مع معلمه، ولا يـولى اهتمامًـا بالبيت ولا بالعملية الدراسـية، وينشـأ الغضـب غالبًـا مـن خـلال تـراكم مشاعر الإحباط وتناميها داخل الطفل.

طرق مواجهة المشكلة:

١- كن قدوة للولد في السلوك الهـادئ، إن أفضـل طريقـة لغـرس التوجـه السلوكي الهادئ في نفـوس أبنائـك هـي أن تتبنـى أنـت نفسـك هـذا السلوك، حيث إن الهدوء يولد المزيد من الهدوء.

٢- لا تأخذ كلماته على محمل شخصي. أثنـاء نوبـة الغضـب، قـد يتفـوه الولد بأشياء تجعل دماءك تغلي وتفـور، فحـاول أن تلطـف مـن حـدة استجابتك بتذكير نفسك بأن تعليقاته قد لا يكون لها أي علاقة بك أو بأقوالك وتصرفاتك.

٣- بعد أن يهدأ روع الطفل، تكلم معـه علـى انفـراد وبـدون تهديـد، قـد يتوقع منك الولد نوعًا من العقاب ولكن عليك أن تفاجئـه بـرد فعـل مشجع ومدعم.

٤- حل المشكلة مع الولد، ودعه يعلم أنـك تثـق في قدرتـه علـى السـيطرة على غضبه، ولكن يجب أيضًا أن يتعاون كلاكما في الأمر، فاسأله عـن سبب غضبه، وإن لم يبد أية استجابة، فاعرض عليه بعـض الأسـاليب المحتملة بما فيها الواجب المدرسي، المشاكل مع أقرانه.

٥- ابحث عن رابط مشترك بين نوبات غضب الولـد، اطـرح علـى نفسـك الأسئلة التالية:

- هل تحدث النوبات أثناء وقت معين من اليوم أو في وجود أشخاص معينين؟
- هل يتصرف الولد بطريقة معينة تدل على قرب إصابته بنوبة غضب؟
- ماذا يحدث قبل النوبة مباشرة؟
- ما استجابة الآخرين؟

٦ - اطلب من الطفل كتابة ما حدث: انتظر حتى يهدأ الولد من نوبة الغضب، ثم اطلب منه كتابة ما حدث له، وخصوصًا السبب الذي فجر غضبه، وطريقة استجابته له، وكيفية رد فعل الآخرين تجاهه.

٧ - اقترح عليه أنشطة تنفيث غضبه، وساعده على إيجاد طرق لتنفيث شعوره بالإحباط فيمكنك على سبيل المثال تشجيعه على تشكيل الصلصال، رسم الصور، كتابة مذكراته، تمزيق بعض الأوراق، الذهاب للتمشية.

٨ - اقترب من الولد وابذل مجهودًا خاصًا للتواصل معه.

٩ - ساعد الولد على حل مشاكله مع أقرانه، إذا كانت مشكلة الطفل مع نوبات الغضب مرتبطة بتكرار نزاعاته مع زملائه فحاول أن تتوسط لإصلاح ما بينهم، بأن تجمع الأولاد وتحاول تسوية ما بينهم من خلافات، وأعط كلا منهم الفرصة للحديث، مع إعلامهم بأن مقاطعة زملائهم غير مسموح بها.

١٠- أعط الطفل درسًا سريعًا في مهارات الاتصال، خلال مرة أو مرتين يجادلك فيها الطفل، ساعده على أن يرى أن هناك طرقًا أخرى للتعبير عن رأيه.

١١- لا تقع في فخ الجدل، يسعى الطالب كثير الجدل إلى أن ينتزع منك استجابة ما، فقد يأمل أن تنخرط معه في نقاش جدلي أو ربما يريدك أن تغضب منه، وعليك ألا تجعله ينال ما يريد، فلا ترد عليه حجة بحجة، وحاول ألا تبدى أي استجابة انفعالية.

١٢- تحدث مع الولد مباشرة وعلى انفراد، ليس المقصود من حديثك مع الولد على انفراد توبيخه وتعنيفه، ولكن الهدف هو تشجيعه على الحديث بطريقة أكثر دماثة وأقل ميلا للتحدي والاستفزاز.

١٣- عليك لفت نظر الولد كلما انجرف نحو الجدل، كثيرًا ما يلجأ الولد إلى الجدل ولا يدرك أنه قد انجرف نحو هذا السلوك المرفوض.

١٤- امدح الولد حين يتناقش بأسلوب يتسم بالاحترام، على الرغم من أنه يجب تجنب إبداء الاهتمام بالولد أو الدخول معه في الحوار عندما يبدأ في الجدل، إلا أن عليك أن توليه اهتمامًا خاصًا عندما يبدأ في التحدث معك أو مع شخص آخر بأسلوب هادئ وناضج.

١٥- خصص وقتًا محددًا للاستماع إلى حجة الولد، أخبره بأنك مهتم بالاستماع إلى شكواه.

١٦- اطلب من الولد التعبير عما يريد قوله كتابة، إذا كان يستطيع الكتابة، فاطلب منه أن يدون أفكاره في ورقة.

غضب المراهقين:

إن المراهقين ينتابهم الغضب، يمكن أن يكون الغضب شعورًا هدامًا، إلا أنه يمكن أن يكون بناءً أيضا، فهو هدام عندما يضر بالأشخاص أو العلاقات، وهو بناء عند استخدامه لأشياء إيجابية مثل دفع المرء ليعمل بجد أكثر فى دراسته.

تفهمي غضب ابنتك المراهقة، ساعديها على تصريفه، ساعديها على تحويله إلى انفعالات وتصرفات مثمرة.

إن الأبناء يحبون التعاطف، فلو شعروا بأن لهم آباء متعاطفين، فسيعبرون لهم عن دخيلة أنفسهم. أشعر أن شيئا ما يضايقك، فهل هو قول أو فعل بدر مني، أعتقد أن شيئًا ما يضايقك، فهلا جلست وتحدثت إليَّ قليلا، هيا نتكلم، يمكنك إخباري بما سبَّب ضجرك.

وحينئذ أنت ترغب في مساعدة ابنتك المراهقة على تصريف غضبها، فركز على ما هو إيجابي، وحاول ربط تجربتها هذه المرة بالمرات الأخرى التي انتابها فيها الغضب وبكيفية نجاحها في معالجته، وبالطرق التي تجارى بها شعورك بالغضب، فقل عبارات من قبيل:

لا ألومك على غضبك على ذلك النحو، وعليك أن تقرري الآن ما تفعلينه حيال هذا الأمر بما لا يزيده سوءًا، من المستحسن أن تتكلمي عندما تشعرين بالغضب، فأخبريني عما تودين فعله، فقد يمكنني مساعدتك.

أخيرا، وبمجرد أن تفهم الغضب أنت وابنك المراهق يمكنك مساعدته على تصريفه إلى شيء إيجابي.

فقل عبارات من قبيل:

- ما الذي يسعك فعله لضمان ألا يتكرر هذا؟

- إذا حدث هذا لأخيك أو أختك، فكيف تعينه على التعامل معه؟ وبم تنصح؟

كلمات وعبارات ينبغي استخدامها:

- مساعدة.

- صف شعورك.
- لا ألومك.
- أعرف.
- أفهم.
- هيا نتكلم.
- أخبرني.
- ثق بي.
- ما في صالحك.
- لماذا؟
- أتود أن.
- يمكنك إخباري.

مالا يصح قوله أو فعله:

- لا أعرف سبب غضبك الشديد.
- كيف تغضب بلا سبب؟
- ها هو ما ينبغي عليك فعله في رأيي.
- يالك من طفل.
- لِمَ لم تدافع عن نفسك؟
- هل يمكننا أن نتكلم فيما بعد؟ إنني مشغول الآن.
- عليك التعامل مع الأمر على النحو الأمثل.

ينبغي ألا تستخدم الكلمات والعبارات الغاضبة، فلا تقل أشياء من قبيل:

- ما الذي تريده الآن؟
- ألا تستطيع البعد عن المتاعب؟

- لا تزعجني الآن، فأنا مشغول.
- عليك أن تنتظر.
- أين كنت بالله عليك؟
- لا تفقد أعصابك معي أيها الشاب.
- لو كنت مكانك لنلت منه / منها.

كلمات وعبارات ينبغي تجنبها:

- اهدأ.
- كيف تستطيع.
- إنني مشغول.
- لا شيء.
- دعني أخبرك.
- أبداً.
- ليس ثانية.
- ثأر.
- غبي.
- انتظر حتى أخبرك.
- إنك في مشكلة.
- أنت أحمق.

* * *



ماذا يتعلم أطفالنا من الحيوانات المنزلية، وكيف نحميهم من مخاطرها؟[1]

كثُرت في الآونة الأخيرة اقتناء الحيوانات المنزلية ـ وبخاصة القطط الأليفة ـ حتى لا يكاد يخلو منزل منها، تعيش فيها كأنها أحد أفراده، ولا شك أن في اقتنائها فوائد تربوية لأطفالنا منها:

١- القطط من أنظف الحيوانات، فهي تقضي ساعات طوال تنظِّف نفسها وهي بذلك تمثل أنموذجًا يُحتذي للنظافة العامة.

٢- في مراقبة أطفالنا لشيء حي يتحرك وينمو معرفة بقدرة الله تعالى وعظمة خلقه، فيتعلمون احترام الحياة.

٣- في عناية أطفالنا بتغذية حيواناتهم ورعايتها تعلُّم للرحمة والمسئولية، يقول رسول الله ﷺ: **«عُذبت امرأة في هرة، حبستها حتى ماتت فدخلت فيها النار لا هي أطعمتها وسقتها، إذ هي حبستها، ولا هي تركتها تأكل من خَشاش الأرض»** [متفق عليه].

٤- الرفقة الجيدة- من خلال التعامل مع شيء حي يتحرك- بعد قضاء أطفالنا لساعات طوال في المذاكرة والدرس أو أمام الكومبيوتر.

٥- يحفز وجود القطط دوافع التعلم والإبداع لدى أطفالنا، فهم يتعلمون منهم السلوك الاستكشافي عندما يدخل القط مكانًا جديدًا- للمرة الأولى- فيتعرف إليه ويستكشفه.

(١) بقلم: د. ناصر أحمد سنة ـ أستاذ الجراحة البيطرية المساعد.

٦- مازال القط صائدًا ماهرًا للفئران يتعلم منه أطفالنا مهارة الصيد والاستعداد له.

٧- حتى حين يموت القط فهو يمهد نفسية الطفل لفقد عزيز عليه في قابل الأيام.

بعض المخاطر على أطفالنا من التعامل مع الحيوانات المنزلية :

ولكن بالرغم من هذه الفوائد المهمة السابقة، تؤكد الدراسات الطبية المتخصصة أنه ـ أحيانًا ـ توجد بعض المخاطر على أطفالنا من التعامل مع الحيوانات المنزلية وبخاصة أن الطفل ـ بطبيعته ـ لديه استعداد أكبر للعدوى سواء من الحيوان الأليف أو من غيره من أفراد الأسرة، فمتى يحدث ذلك وما طرق الوقاية من مثل هذه المشكلات.

١- قد يخرج الحيوان من المنزل «لأسباب عدة»، ويعود وقد حمل أنواعًا من الجراثيم والحشرات «كالبراغيث والقراد وغيرها» أو تعرض للعض من حيوانات أخرى ضالة... فحذار من ذلك!!.

٢- قد يكون الحيوان مصدرًا للعدوى ببعض الأمراض حيث يوجد نحو من ستة عشر مرضًا قد تنقلها القطط للإنسان أهمها مرض السعار، والحمى المالطية، والسل، والسالمونيلا، وداء المقوسات «التوكسوبلازموزس»، وفطريات الشعر «القراع» والجرب، وبعض الديدان الداخلية «التوكسوكارا والشيستوزوما».

٣- قد يكون الحيوان سببًا لبعض أنواع الحساسية لمن لديهم استعداد لذلك.

وللوقاية من مثل هذه المشكلات:

١ـ عندما نفكر في اقتناء الحيوان الأليف يفضل أن يكون من مصدر موثوق به.

٢ـ إعطاء الحيوان اللقاحات اللازمة للوقاية من الأمراض وأهمها مرض السعار.

٣- النظافة العامة للأولاد وغسل أيديهم جيدًا بعد اللعب مع الحيوان الأليف وقبل الأكل.

٤- الرعاية الصحية الجيدة للحيوان وعدم إعطائه لحومًا غير معروفة المصدر، والمسارعة باستشارة الطبيب البيطري متى ظهرت أعراض غير عادية على حيواننا الأليف ومتابعة الطبيب دوريًا.

من إيجابيات التعامل مع الحيوانات:

إن طفلك يحتاج للتعامل مع غيره من الأطفال والكبار وأحيانًا حتى الحيوانات الأليفة حتى يستطيع أن يخوض تجارب الحياة بدلاً من الجلوس طوال الوقت أمام التلفاز أو الكمبيوتر، وكذلك يتعلم الولد الاهتمام بغيره وتقديم العون له كالطعام والشراب.

* * *

المرض الرابع

العصبيـــــة

أعراضها:

انعدام الاستقرار، أحلام اليقظة، سهولة الاستثارة، البكاء الكثير، الثورة والغضب لأقل سبب، التشنجات العصبية والهستيرية (غير الصرعية)، عض إخوته أو من يتشاجر معهم أو ضربهم، قرض الأظافر، عض الأقلام، مص الأصابع.

أسبابها:

أ) أسباب جسمية عضوية مثل:

- اضطرابات الغدد خاصة الدرقية وازدياد إفرازها عن الحد الطبيعي.
- سوء الهضم.
- الزوائد الأنفية (اللحمية).
- تضخم اللوزتين.
- الإصابة بالديدان.
- مرض الصرع.

ب) أسباب نفسية مثل:

- تقليد الأب أو الأم والمعلمين في عصبيتهم بصورة تلقائية لا إرادية.

- الحرمان من الدفء العاطفي.
- تسلط الآباء وسيطرتهم وعدم إشعار الطفل بالتقدير والحرية فيغضب ويتمرد.
- القسوة الزائدة أو التدليل الزائد.
- الضعف العقلي (الغباء).

ج) أسباب أخرى:

١ - توتر الطفلة: وهي حالة عصبية تنتاب بعض الأطفال عندما يغضبهم أحد فتتملكهم حركات عصبية لاإرادية.

٢ - الشعور بالحرمان العاطفي داخل الأسرة. وهذه يلزمها أن نتأكد من أن الطفلة لا تعاني من مرض عضوي.

٣ - محاولة إثبات الذات.

٤ - الكبت والتضييق.

٥ - عدم التسوية بين الأبناء.

٦ - غياب الحرية داخل الأسرة.

٧ - غياب الحب داخل الأسرة.

٨ - غياب أحد الوالدين.

٩ - حالة العناد التي يواجه بها حالات الإحباط من معاملة الآخرين فيرفض النوم أو الأكل أو النظافة أو غيرها من التعاليم الأسرية والوالدية المقيدة.

الوقايـــــة :

وتتمثل في هذه النقاط المختصرة:

١ - لا تنفعل أمام حالات ابنتكم.

٢ - أشبع الحاجات الفسيولوجية عندها.

٣ - لا تسرف في التدليل.

٤ - لا تسرف في القسوة.

٥ - لا تسرف في السلطوية الوالدية.

٦ - تقبل الخطأ المسموح لبناء الشخصية، فالخطأ طريق التجربة والرصد.

علاج العصبية عند الأطفال :

المبادرة بعلاج الطفل لمعرفة هل السبب عضوي فيعالج بالدواء، أم نفسـي، وهنا لابد من إشباع حاجات الأبناء وتقـديرهم وعـدم تحقيرهـم أو التسـلط في المعاملة؛ فلا إهمال ولا قسوة زائدة أو تدليل مع مراعـاة عـدم التـدخل في كـل صغيرة وكبيرة في شئونهم بحيث يشعر الطفل بالحرية ويشعر بذاته.

الطرق العشرون الذهبية التربوية في مواجهة حالات العصبية عند الأبناء :

١ - استخدم أسلوب التجاهل، أثناء نوبة غضبها، وغيّر مكانك والأفضـل أن تذهب للحمام حيث لن تتبعك.

٢ - كافئ السلوك الحسن.

٣ - عاقب بحزم وببساطة بقاعـدة العـزل البسـيطة مـن ٥ - ١٠ دقـائق في غرفة خاصة، عند حدوث الحالة.

٤ - اهتم بها.

٥ - عوّدها على الحديث إلى الذات ومخاطبة النفس.

٦ - لا تطع رغباتها عند غضبها، واشترط معها على هذا عندما تكون هادئة.

٧ - حافظ على هدوء أعصابك فلا تستفزك بغضبها.

٨ - كن قدوة حسنة.

٩ - لا تجعلها تنتصر بهذا السلوك.

١٠ - أبعدها عن المكان.

١١ - لا تسرف بالتدخل في شئونها.

١٢ - لا تنظر إليها بتهاون أو استهزاء.

١٣ - لا تخرب ممتلكاتها.

١٤ - لا تستثرها.

١٥ - ساعدها على تحقيق رغباتها المشروعة، خاصة الهوايات، فتوجه طاقاتها واهتماماتها إلى العمل النافع.

١٦ - هيئ جوًّا من الحب والدفء العاطفي الأسري.

١٧ - شاركها في الترفيه واللعب.

١٨ - شجعها على اللعب الجماعي، والاختلاط بالأقران.

١٩ - لا تحمّلها ما لا تطيق.

٢٠ - أسرف في تقدير آرائها وشجعها على الحوار والمناقشة.

كيف يمكن التصدي للطفل الصاخب العصبي:

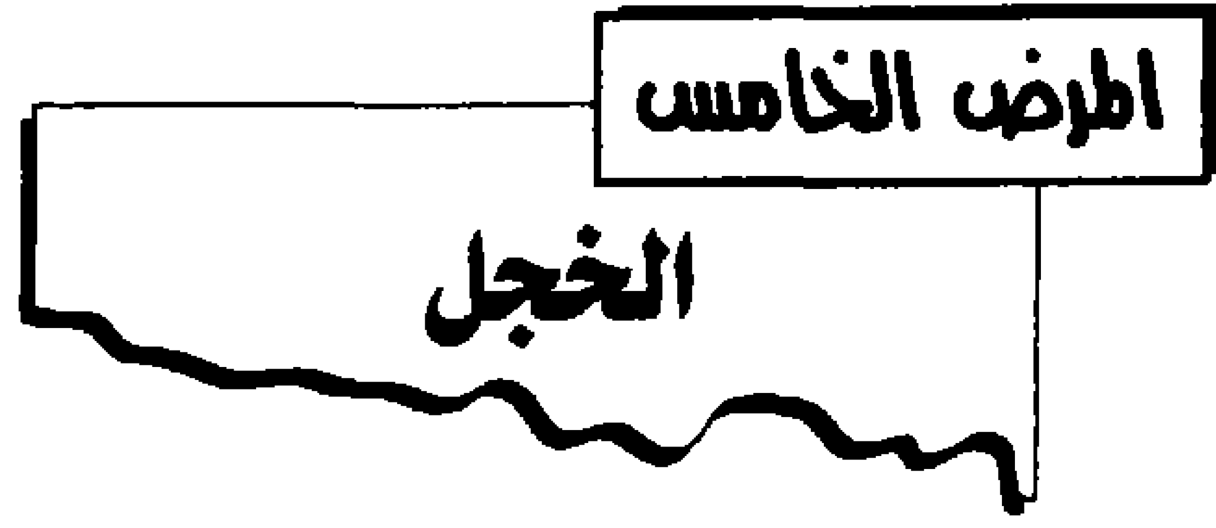
١ - أخبر طفلك، عندما يشرع في النواح أن هذا الأمر يغضبك، واحـرص على تثبيت عينيك عليه بشكل مباشر، ثم قل له: تحدث بصوت طبيعـي من فضلك.

٢ - علّمه الطريقة، يجب أن تعرف إن كان الطفل بالفعل يعرف كيف يمكن أن يتحدث بصوت خفيض وثابت وأعمق تأثيرًا، درّب الطفل على هذه النبرة إلى أن يتعلمها، وتحدث بها حتى يسمعها الطفل ويفهم ما تعنيه.

٣ - اجعل هذه العبارة شعارًا، ابدأ حملتـك، كلمـا نـاح الطفـل طلبًـا لأي شيء، قل له: تحدث بصوت طبيعي، إنك بهذا تجعلـه يـدرك أن النـواح ليس أمرًا طبيعيًا بالنسبة له أو لأي شخص آخر، احرص كـذلك علـى عدم إجابة مطالبه إلا عندما يسعى لطلبه بصورة أكثر إيجابية.

٤ - خصص للأبناء جزءًا من المنزل تخليه من كل الأشـياء الثمينـة وتجهـزه بكل قطع الأثاث التي يسهل تنظيفها، إن هـذا مـن شـأنه أن يـوفر لـك الكثير من الطاقة التي تبذلها لقول لا آلاف المرات كلمـا اقـترب الطفـل من أحد الأشياء.

* * *



الخجل لدى الأبناء[1]:

* الولد الخجول ولد وجل، يفقد إمكاناته حالما يوجد أمام الآخرين، فيتردد ويرتبك ويحاول بشتى الوسائل أن يحوِّل الانتباه عنه وأن يحتجب عن الأنظار، إن القيام بأي مهمة، مهما كانت، يصبح لديه صعبًا أو مستحيلاً حالما يجد نفسه في جماعة، إنه يخفق فيما هو بصدد القيام به إذا شعر أنه هدف لمراقبة الآخرين.

وتلعب الوراثة دورها في شدة الخجل عند الأطفال، ولا ينكر ما للبيئة من أثر كبير في الخجل أو تعديله، فإن الأطفال الذين يخالطون غيرهم، ويجتمعون معهم يكونون أقل خجلاً من الأطفال الذين لا يخالطون الآخرين ولا يجتمعون معهم.

* إن الطفل الخجول هو طفل صامت يضحي باحترام الذات بالنفور بعيدًا عن تعين الذات الاجتماعي، يمكن أن يعتقد الأقران أحيانًا أن عدم الاتصال هذا هو سلوك المتكبر الذي يتصرف بصورة أعلى مقاما برفضه الكلام الذي يعتبر الطريق الوحيد الذي يتم إساءة فهم الأطفال الخجولين عامة به.

* على مائدة العشاء، يستمر الوالد المتعب المرهق من التعامل بصبر مع الأشخاص المتذمرين طوال اليوم، في نقد الأطفال على سلوكيات المائدة المثيرة

---

(١) بقلم: سليمان الرومي.

وعلى التمتمة بدلا من التحدث بصوت أعلى، ثم يدق جرس الهاتف، ويرد الولد بتغيير مفاجئ بعد ما ينهي الأب المكالمة الهاتفية، من كان هذا؟ ترجع الإجابة بحدة لا أعرف، شخص ما جديد في العمل، الآن تناول طعامك، وتوقف عن تضييع الوقت، هذا عندما يسأل الطفل سؤالا آخر أكثر قوة: كيف يمكنك معاملة شخص غريب بشكل ألطف مما تعاملنا؟ من الأهم؟ ستجد بعد ذلك مع الأيام أن ابنك يحترم آباء أصدقائه وأكثر مما يحترم والده.

صور الخجل عند الأطفال:

يدير وجهه أو يغمض عينيه أو يغطي وجهه بكفيه إن تحدث شخص غريب إليه، قد يجلس هادئًا في حجر أمه أو إلى جانبها طوال الوقت لا ينبس ببنت شفة.

الأعراض:

١ - الانطواء والانزواء سواء في مكان وحده أو بالابتعاد عن الناس وعدم صحبتهم.

٢ - أحلام اليقظة والشرود والسرحان.

٣ - الحساسية الشديدة المتمثلة في الظن السيئ وعدم تقبل المزاح.

٤ - القلق الشديد.

٥ - عدم الثقة في النفس نتيجة الإحساس بالنقص.

٦ - توقع الخطر وإن كان بعيدًا.

٧ - الخوف من نقد الغير له.

٨ - الامتناع عن الاشتراك مع الأقران في أنشطتهم، وبالتالي عدم الاندماج

في الحياة فلا يتعلم من تجاربها

٩ - الجمود والخمول في الوسط المدرسي.

١٠- الأنانية ومحاولة فرض رغباته على من حوله.

١١- التمارض لجذب الأنظار إليه.

١٢ - اللامبالاة في بعض الأحيان.

الأسباب:

١ - إخفاء الأبوين لابنهما من أعين الزائرين خوفا من الحسد مثلا.

٢ - التدليل الزائد.

٣ - القسـوة الزائـدة، كالإكثـار في زجـر الطفـل وتأنيبـه وتوبيخـه لأتفـه الأسباب.

٤- الوراثة.

٥ - عدم مخالطة الناس والأطفال.

٦- اعتقاد الأب أن دوره في سني حياة الطفل الأولى أقـل أهميـة عـن دور الأم، فينشغل في عمله ولا يحيط ابنه بجو من الـدفء العـاطفي والحـب والتقدير، ولا يتصل بابنه كثيرًا، وهذا يجعل الطفل عندما يقلد شـعوريًا أو لا شعوريًا ينقاد إلى أمه فعندما يكبر ويكتشف أن تشبهه بأمه أصـبح غير مقبول ينشأ خجولاً ويصبح غير قادر على مجاراة أقرانه من الأولاد والشبان.

٧ـ الشعور بالنقص إما لعاهة بارزة فيه كالشلل أو ضـعف البصـر أو

التأتأة واللجلجة أو السمنة أو غير ذلك. أو ربما تكون الأسباب مادية كهزال جسمه نتيجة سوء التغذية، أو ملابسه الرثة نتيجة فقره، أو قلة مصروفه أو نقص أدواته وكتبه المدرسية، وقد يشعر بالنقص لعدم وسامته أو سوء منظره، أو ضعف قدراته العقلية وتحصيله الدراسي، أو جهل الأبوين وسوء معاملتهما له كالتشديد في عقابه لأقل سبب، أو التدليل الزائد لدرجة تجعله يشعر بالقلق والخجل عندما لا يلاقي العناية والتدليل نفسه من مجتمع خاص من رفاقه.

ثلاث خطوات لتشجيع التحدث بصوت عال للطفل الخجول:

١ - أن يقتديا بالتحدث: إن الوالدين اللذين يتحدثان بصورة روتينية عن أفكارهما، ومشاعرهما لديهما غالبا أطفال يتعلمون أن يفعلوا نفس الشيء لأنفسهم.

٢ - أن يدعما التحدث: إن الوالدين اللذين يستغرقان وقتًا في الانتباه إلى التحدث بالإنصات باهتمام لديهما غالبا أطفال يقدرون أن تتم معرفتهم.

٣ - أن يحتفظا بالتحدث موثوقا فيه: إن الوالدين الحريصين على الإحجام عن النقد، والسخرية، أو التهكم في اتصال ابنهما أو ابنتهما غالبا لديهما أطفال لا يعانون من أي خوف من التحدث بصوت عال.

الفرق بين الحياء والخجل:

الخجل: هو انكماش الولد وانطواؤه وتجافيه عن ملاقاة الآخرين، أما

الحياء فهو التزام الولد مناهج الفضيلة وآداب الإسلام. فليس من الخجـل في شيء أن نعود الولد منذ نشأته على الاستحياء من اقتراف المنكـر، وارتكـاب المعصية، وليس من الخجل في شـيء حـين نعـود الولـد علـى تـوقير الكـبير، وغض البصر عن المحرمات، وكف الأذن أن تسترق سـرًا، أو تكتشـف خبئًـا. وليس من الخجل في شيء حـين نعـوده علـى تنزيـه اللسـان بـأن يخـوض في باطل، وعلى فطم البطن عن تناول المحرمات، وعلى صرف الوقـت في طاعـة الله، وابتغاء مرضاته.

ومن الحياء ما أوصـى بـه رسـول الله ﷺ حـين قـال فيمـا رواه الترمـذي: **«استحيوا من الله حق الحياء، قلنا: إنا نستحيي من الله يا رسـول الله، والحمـد لله، قـال: ليس ذلك الاستحياء من الله حق الحياء، أن تحفظ الرأس وما وعى، والبطن ومـا حوى، وتذكر الموت والبلى، ومن أراد الآخرة ترك زينة الحياة، وآثـر الآخـرة علـى الأولى، فمن فعل ذلك استحيا من الله حق الحياء»**.

أسطورة الخجل كيف نقهرها؟ وإليك الخطوات:

١ - علّم طفلك أن يكون اجتماعيًا، إنه أمر بسيط للغاية، عنـدما يتحـدث أحد الأشخاص على ابنك أو يلقي عليه التحية في وجودك، اشـرح لطفلـك أن ينبغي أن:

- ينظر إلى الشخص الذي يخاطبه.
- يلقي عليه التحية مخاطبًا إياه باسمه.

٢ - يجب أن تصر على أن يقوم الطفل بذلك.

إن السبب الوحيد لاستمرار الخجل في المقـام الأول، هـو الاهتمـام الزائـد الذي يوليه الكبار للأمر، فهم يعتقدون أنه أمر مستحب ولطيف وجـذاب، مـن

ثم يقومون باستعراض كبير حتى يتمكنوا من اجتذاب الطفل وإخراجه من خجله، وهكذا يحظى الطفل بالمزيد من الاهتمام لم يكن ليحظى به إن كان قد تعرف بشكل تلقائي مباشر.

الأوقات الوحيدة التي يجب أن يشعر فيها الطفل بالخوف من الآخرين هي عندما لا تكون موجودًا، أو عندما يكون هناك ما يثير الخوف بالفعل كأن يكون هناك شخص خطير أو مخمور أو شخص يستشعر الطفل بأنه قد يعتدي عليه.

إن تعليمك ابنك إلقاء التحية، والتواصل بالنظر مع الآخرين، وتقديم نفسه لهم سوف يكسبه القدرة على تكوين صداقات، وإسعاد الآخرين، كما سيعمل على تنمية مهاراته، وسوف يحظى بحياة ناجحة في كل أوجه الحياة اجتماعيًا، وفي المدرسة، وفي مجال عمله فيما بعد.

العلاج:

١ - تكسبهم الثقة بأنفسهم، وتدفعهم دائمًا إلى أن يتكلموا بالحق لا يخشون في سبيل ذلك لومة لائم.

٢- يجب أن يقوم المعلم ببث الثقة في نفوس التلاميذ ومعاملتهم بالمساواة دون تحيز.

٣- يجب تدريب الطفل الخجول بالتدرج على الأخذ والعطاء وتكوين الصداقات مع أقرانه من الأطفال.

٤- الإكثار من ذكر أمثلة من السيرة النبوية وقصص الصحابة والصالحين التي تساعد على الجرأة والشجاعة كقصة خالد بن الوليد أو عمر بن الخطاب ﷺ وغيره.

وهذه بعض الأمثلة التاريخية والأحاديث النبوية التي تعطي للمربين جميعًا القدوة الصالحة في تربية السلف الصالح أبناءهم على الجرأة، ومعالجة ظاهرة الخجل في نفوسهم.

- روى البخاري وغيره عن عبدالله بن عمر رضي الله عنهما ـ وكان دون الحلم ـ أن رسول الله ﷺ قال: «**إن من الشجر شجرة لا يسقط ورقها، وإنها مثل المسلم، فحدثوني ما هي؟ فوقع الناس في شجر البوادي، قال عبدالله: ووقع في نفسي أنها النخلة، فاستحييت، ثم قالوا: حدثنا ما هي يا رسول الله؟ قال: هي النخلة**».

ـ دخل على عمر بن عبد العزيز ﷺ في أول خلافته وفود المهنئين من كل جهة، فتقدم من وفد الحجازيين للكلام، غلام صغير لم يبلغ الحلم وعمره إحدى عشر سنة.

فقال له عمر: ارجع أنت، وليتقدم من هو أسنّ منك، فقال الغلام: أيد الله أمير المؤمنين، المرء بأصغريه قلبه ولسانه، فإذا منح الله العبد لسانًا لافظًا، وقلبًا حافظًا، فقد استحق الكلام ولو أن الأمر ـ يا أمير المؤمنين ـ بالسن لكان في الأمة من هو أحق منك بمجلسك هذا.

فتعجب عمر من كلامه وأنشد:

تعلم فليس المرء يولد عالمًا ... وليس أخو علم كمن هو جاهل
وإن كبير القوم لا علم عنده ... صغير إذا التفت عليه المحافل

فيؤخذ من هذه الأمثلة التي سردناها أن السلف كانوا يربون أبناءهم على التحرر التام من ظاهرة الخجل ومن بوادر الانكماش والانطوائية، وذلك بسبب تعويدهم على الجرأة ومصاحبة الآباء لهم لحضور المجالس العامة وزيارة الأصدقاء، ثم بالتالي تشجيعهم على التحدث أمام الكبار، ثم دفع ذوي النباهة

والفصاحة منهم لمخاطبة الخلفاء والأمراء، ثم استشارتهم في القضايا العامة والمسائل العلمية في مجمع من المفكرين والعلماء.

٥- عدم إخفاء الأبناء عن المجتمع ومحاولة خلطهم بالرفقاء الصالحين، ومن يخشى الحسد يكفيه أن يرقي أولاده بما يقيهم شر الحسد بدلاً من إخفائهم بما يلي:

- يكثر من قول *«ما شاء الله لا قوة إلا بالله»*.

- يحفِّظهم سورة الإخلاص والمعوذتين ويأمرهم أن يقرأوها يوميًا في الصباح والمساء، وقبل النوم أو ضع يدك على رؤوسهم واقرأها أنت إن كانوا صغارًا.

- أكثر من الدعاء لهم بأن يحفظهم الله من كل مكروه وسوء ومن شر حاسد وحاقد وتوكل على الله.

٦- التوسط في المعاملة بين التدليل والقسوة ويعاقب ويؤنب ويشجع مع شدة في غير عنف ولين في غير ضعف.

٧- اهتمام الأب بأبنائه منذ ولادتهم كالأم تمامًا وإحاطتهم بجو من الحب والتقدير والدفء العاطفي ولا يشغله عن ذلك كثرة أعماله.

٨- إبراز جوانب التميز عند الطفل الخجول وإشعاره بالثقة في النفس، وإن كان ذا عاهة يلقن دائمًا أنه ليس الوحيد في ذلك ومثله فلان وفلان المتفوقان المشهوران، ويذكر له أمثلة مثل الصحابي عمرو بن الجموح الذي كان أعرج وجاهد في سبيل الله واستشهد وخُلِّدت سيرته وغيره كثير.

٩- عدم مقارنة الأطفال بمن هم أكثر حظًا منهم سواء في الاستعداد الذهني أو الجسمي من حيث الوسامة أو القدرات والاستعدادات

الاجتماعية؛ لأن مثل هذه المقارنات تضعف ثقة الطفل بنفسه وتـؤدي به إلى الخجل.

١٠- لا تدفع الطفل للقيام بأعمـال تفـوق قدراتـه، فلـيس معنـى تشـجيع الطفل وبث الثقة في نفسـه أن يـدفع إلى القيـام بأعمـال تفـوق طاقتـه الجسمية وقدراته العقلية أو اللفظيـة، بـل لدفعـه إلى الأعمـال الـتي في استطاعته لتكسبه شعورًا بالأهمية والتقدير في نظر نفسه والآخرين من حوله بدلاً من الانزواء والخجل والبعد عنهم.

١١- تشجيع الطفل على ممارسة أحد الألعاب في النادي أو ممارسـة هوايـة ما كالرسم أو الزخرفة أو الكمبيوتر أو غير ذلك.

* * *

المرض السادس

الخـــوف

* ظاهرة الخوف حالة نفسية تعتري الصغار والكبار، والـذكور والإنـاث، وقد تكون هذه الظاهرة مستحبة إن كانت ضمن الحدود الطبيعية لدى الأطفال، لأنها تكون وسيلة في حماية الطفل مـن الحـوادث، وتجنبـه كـثيرًا مـن الأخطـار، والخوف المرضي هو الذي يسبب في الأطفال قلقًا نفسيًا.

* فعادة ما نصـنف أولادنـا مـن حولنـا بـأنهم خجولـون أو جريئـون، أو يخافون، وغالبًا ما تنمو الكثير من الصفات في الصغار بسبب الأهل، ومن هـذه الصفات الخوف، فالأهل يخوِّفون أولادهم منذ صغرهم من الكلب وإبرة الخيط والفلفل الحار. إن تخويف الولد بمثل هذه الأشياء يخلق عنده خوفًا حقيقيًّا.

* تخويف الطفل للضحك والتسلية من جانب الكبار فهذا أمـر وللأسـف متكرر الوقوع.

* فخوف الطفل من القرد مثلا، قد يكون مثار للضحك عنـد الكبـار مـن إخوة أو بعض الأقارب، وأحيانًا مـن الآبـاء أنفسـهم، ومـا دام الأمـر مصـدرًا للضحك والتسلية، فلا غرابة أن يندفع بعض الكبار فيه لسرورهم الخاص على حساب تألم الصغار وانزعاجهم. حقًا، إنها قسـوة لا يشـعر بهـا الآبـاء الأسـف لجهلهم وعدم درايتهم بتأثيرها في نفس الطفل، فليس هناك أقسى من أن يجلـس الوالد أمام طفله ويثير خوفه، والطفل يصرخ والوالد يضحك.

ومن أخطاء الآباء المعروفة والتي تسهم في تكوين الخـوف في نفـس الطفـل،

أن نخوفه من الطبيب أو أخذ الحقنة، كأن نقول له: إذا لم تكف عن كيت وكيت فسنأخذك للطبيب.

* وأحيانا يعاقب الطفل بأن يرغم على النوم، أو على المذاكرة، أو بأن يعطي دواء أو ما شابه ذلك، وهذه كلها أشياء يجب أن تكون محببة للأطفال وأن يربوا على الإقبال عليها من تلقاء أنفسهم، ولا يجوز أن تصبح رموزًا للإرهاب ووسائل للتخويف والعقاب.

معلمة في روضة من رياض الأطفال كانت تلقي درسًا عن الضفدعة، وكانت هي تخاف الضفادع، ولكنها تشجعت وأخذت معها ضفدعة في صندوق صغير، ولما فتحته قفزت الضفدعة، ففزعت المعلمة وصرخت فصرخ كثير من الأطفال معها، ورفض الأطفال بعد ذلك أن يقربوا الضفادع بعد أن انتقلت إليهم حالة الخوف عن طريق التأثير، فحالة الفزع انتقلت إلى الأطفال بفعل المشاركة الوجدانية وبفعل إيحاء سلوك شخص له مكانته في نظر الأطفال.

* مشاعر الخوف يمكن أن تغرس في نفس الطفل، عندما يحدث أن يبدي بعض الآباء خوفًا وقلقًا على أبنائهم فينتقل هذا الخوف والقلق إلى الأطفال فيصبحون بذلك قلقين على أنفسهم. فنجد مثلا، إذا جرح الطفل جرحًا صغيرًا، أو وقع على الأرض، أو ارتفعت درجة حرارته تجد الأم تذعر وتظهر كل علامات الخوف من جرى وارتباك واصفرار وجه أو بكاء، أو ما شابه ذلك، فينتج عن هذا أن الطفل نفسه يذعر ويخاف بالتالي، وبعد أن كان لا يشعر بأي ألم أو بألم قليل يمكن تحمله، يتراءى له عندئذ أنه غير قادر على تحمل الألم.

أسباب الخوف:

١ - الخوف من الموت خاصة إذا فوجئ الطفل بوفاة عزيز عليه لاسيما إذا

كان يلقي منعه عطفًا وحبًا ورعاية وحماية.

٢ - تسلط الآباء وشغفهم في السيطرة على كل حركات الطفل دون أن يتركوا له حرية التفكير فيتولد عنده الخوف من الوقوع في الخطأ.

٣ - المشاكل الأسرية مثل: المنازعات بين الأب والأم أو الطلاق أو اليتم يشعر الطفل بعدم الأمان والطمأنينة.

٤ - تخويف الأم وليدها بالأشباح أو الظلام أو المخلوقات الغريبة.

٥ - دلال الأم المفرط، وقلقها الزائد، وتحسسها الشديد.

٦ - تربية الولد على العزلة والانطوائية والاحتماء بجدران المنزل.

٧ - سرد القصص الخيالية التي تتصل بالجن والعفاريت.

٨- الخوف من الوالدين أو احدهما.

إلى غير ذلك من العوامل والأسباب.

ممن يخاف الأولاد:

الرضع في سن ثمانية أشهر: يبدون الخوف عندما يفاجأون بأي حركة غير متوقعة.

العام الأول: يبدي الطفل تخوفًا من الماء والأشياء الغريبة غير المألوفة.

العام الثاني: يبدي الطفل تخوفًا ملحوظًا من الظلام.

العام الثالث: يبدي الطفل تخوفًا من الحيوانات والظلام والكائنات الخرافية أو الخيالية.

العام الرابع: يبدي الطفل تخوفًا أيضًا من الظلام والأشباح والعفاريت.

العام الخامس: يبدي الطفل تخوفًا من الظلام، وكذلك من مخاوف العامين الثالث والرابع بوجه عام.

العام السادس: يبدي الطفل مخاوف من الجروح، أو من السقوط أثناء اللعب.

العام السابع: يبدي الطفل مخاوف تتعلق بالمدرسة والدراسة وعدم التأقلم معها إلا ببطء.

ويتساءل البعض: ما أكثر مخاوف الأطفال شيوعًا؟

هي المخاوف المحسوسة التي لها مصادر حقيقية واقعية ومحددة ويلمسها الآباء في أطفالهم بسهولة، لأنهم يعبرون عنها بوضوح، من هذه المخاوف الخوف من العسكري والخوف من الدكتور، ومن بعض الحيوانات الكلب الذي يعض، أو ما شابه ذلك من أمور معينة.

ولكن كيف يتصرف الآباء إزاء تلك المخاوف؟

قتل الخوف، فإن كان الطفل يخاف من العسكري يمكن اصطحاب عسكري لطيف، يداعبه ويسامره فترة من الزمن بين الحين والآخر.

وإذا كان الطفل يخاف من القطط:

المرحلة الأولى: هي التحدث معه عن مخلوقات الله، ومنها القطط بالطبع.
المرحلة الثانية: هي أن يرى الطفل صور القطط ويسمع حكايات أبطالها من القطط اللطيفة.

المرحلة الثالثة: أن نقدم له معلومات عن هذه المخلوقات، ونؤكد أنها مخلوقات غير مؤذية طالما لا يحاول الإنسان أن يؤذيها.

المرحلة الرابعة: هي أن يرى الطفل القط عن بعد.

المرحلة الخامسة: ممكن أن يقترب الطفل من القط ويمسح على فروته.

وهذه الطريقة تستمر لمدة أسابيع.

وينصح الأهل بعمل الآتي:

١- عدم الاستهتار والتهكم من خوف الطفل، فما يشعر به الطفل هو خوف حقيقي، فعلى سبيل المثال قد يتخيل الطفل أن هناك وحشًا كبيرًا مختبئًا تحت سرير غرفة النوم المظلمة، وهنا يجب على الأهل طمأنة الطفل بعناقه وتهدئته ثم أخذه إلى الغرفة وإضاءة النور، ومن ثم بالتدريج حتى يرى أنه لا وجود لأي وحش تحت السرير.

٢- محاولة تخفيف خوف الطفل من الحيوانات، باختيار وقت ملائم وأخذه لرؤية قطة مثلاً، وبالتدريج جعل الطفل يلمس القطة مع الانتباه إلى عدم الإصرار على ذلك في حال رفض الطفل.

٣- الطفل في سن ما قبل المدرسة من ٣ إلى ٥ سنوات:

في هذه المرحلة يشتكي بعض الأطفال من الاستيقاظ ليلاً خائفين، أو الخوف من الذهاب للنوم بمفردهم ومن الظلام، وغالبًا ما يكون هناك سبب حقيقي مهم وراء شعور الطفل بالخوف، فقد يكون الطفل حزينًا لموت قريب أو خائفًا من الذهاب إلى المدرسة فينبغي أن يعطى الفرصة للتعبير والكلام عما يشعر به، وإذا كان السبب رؤيته لحلم مزعج فيستيقظ الطفل ليلاً؛ فمن المفيد التحدث إليه عن أشياء يحبها مع توفير إضاءة خفيفة في غرفة نومه.

وهنا أحب أن أذكّر الأهل بمراقبة ما يشاهده أطفالهم من أفلام الرسوم

المتحركة والتي قد تحتوي على مشاهد مخيفة أو مرعبة. وغالبًا ما يزول الخوف عند الأطفال بمرور الوقت، وعلى الأهل توفير الحب، وترسيخ ثقة الأطفال في أنفسهم؛ فهي أكثر العوامل المساعدة للتغلب على الخوف.

التفكير الإيجابي:

يستطيع الطفل أن يقهر خوفه، بأن يردد عددًا من العبارات التي تؤكد ثقته بنفسه، فعلى سبيل المثال، الطفل الذي يبلغ الرابعة من عمره، ويخشى الظلام يمكن أن يردد بصوت عال: «أنا طفل شجاع، أنا لا أخاف الظلام».

كيف نساعد الطفل على التعامل مع الخوف؟

هناك أربع نصائح أساسية للتعامل مع الخوف:

١- كن شديد الواقعية، عليك التحدث مع طفلك في كل ما يقلقه وكن صبورًا وتلقائيًا.

٢- تحدث مع طفلك بشأن مخاوفه، إن شعر الطفل بخوف واقعي، واشرح له عدم احتمالية وقوعه، ولكن عليك أن تضع خطة للتحرك، حدد معه ما يحتاجه لكي يسترد شعوره بالأمان.

٣- إن شعر الطفل بخوف غير واقعي، فيجب أن تواجهه بذلك.

٤- المخاوف الخفية، إذا كان ابنك يشعر بالخوف بصورة دائمة، استخدم مهارات الاستماع للبحث عن حقيقة ما يقلقه ويصعب عليه البوح به، فأحيانًا ما يكون أحد المخاوف غطاء لخوف آخر أصعب في الإفصاح عنه.

واعلم أن

- الحزن عندما يصطنع يطلق عليه «عبوس»

- الخوف عندما يصطنع يطلق عليه «خجل».

أقسام الخوف

الخوف الغريزي: ينشأ عندما يبدأ الطفل بالمشي؛ حيث يصبح أكثـر تعرضًـا لخطر الوقوع والاصطدام.

الخوف الافتراضي: وهو لا ينشأ بشكل طبيعي مـع الإنسـان؛ وإنما سـبب نشوئه افتراض المحيطين بالصغير أن هنـاك مـا يـدعو إلى الخـوف، ومثـال ذلـك تخويف الصغير من الكلب أو الحيوانات الوهمية كالغول والبعبـع بأنهـا سـوف تأكله أو تلحق به.

وهذا يخلق عند الولـد خوفًـا حقيقيًـا يقـف حـاجزًا أمـام تنميـة شخصـيته وقدراته الذاتية، ويجعله يعيش في حالات من الذعر والخـوف، فيخـاف أن ينـام في غرفة وحده أو يذهب إلى الخارج ليلاً، أو يقترب من أي حيوان أليف.

ومن الضروري على الأهل بشكل عام والأمهات بشكل خاص الانتباه إلى تصرفاتهم والتعديل من سلوكهم مع أولادهم؛ بحيث لا يشيرون إليهم أن هناك ما يدعو إلى الخوف إن لم يكن هناك فعلاً مـا يخيـف، فـالأولاد أمانـة في رقـاب أهليهم، وفي ذلك يقول النبي ﷺ: **«كلكم راع ومسئول عن رعيته، فالإمام راع وهو مسئول عن رعيته، والرجل في أهله راع وهو مسئول عن رعيته، والمرأة في بيت زوجها راعية، وهي مسئولة عن رعيتها،...»** [أخرجه البخاري].

أما إذا رأى الأهل أن هناك ما يدعوهم لتحذير أولادهم من شيء قد يؤذيهم، فعليهم أن يفسروا لهم الأمر بشكل علمي ومنطقي بطريقة خالية من الترهيب والتهويل والتخويف، بعيدة عن رائحة الكذب؛ حتى لا ينال الجميع إيذاء أكبر: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ قُوٓاْ أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا ٱلنَّاسُ وَٱلْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَٰٓئِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَّا يَعْصُونَ ٱللَّهَ مَآ أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾ [التحريم: ٦]؛ فمثلاً أن يعرف الولد أن المدفأة حامية، وأنها قد تؤذيه إذا لمسها دون إشعاره بالخوف من النار، أو يطلب منه أن ينام دون أن يخوفه بأمور أبعد ما تكون عن الواقع.

وبالنسبة للأطفال الصغار، على الأهل أن يحترموا مخاوف طفلهم، وألا يهزءوا منها. وهكذا علينا أن ننمي فيهم تلك الشجاعة الفطرية، لا الشجاعة التي يحتاج صاحبها إلى بذل جهد لإبرازها، ولتكن نشأتهم منذ نعومة أظفارهم على ما ذكره النبي ﷺ في قوله: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ، احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلاَ تَعْجَزْ، فَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلاَ تَقُلْ: لَوْ إِنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ، وَمَا شَاءَ فَعَلَ. فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ» [أخرجه ابن ماجة].

علاج الخوف:

١- تلافي الأسباب السابقة بقدر المستطاع.

٢- إن صادف الطفل ما يخيفه لا تساعده على نسيانه، فالنسيان يدفن المخاوف في النفس ثم لا تلبث أن تصبح مصدرًا للقلق والاضطراب النفسي، ويجب التفاهم مع الطفل وتوضيح الأمور له، فإذا كان يخاف من اللصوص ويحسب أن صوت الرياح ليلا عندما تصطدم بالشبابيك

والأبواب هي لصوص تقول له: إن الرياح تجعل الأبواب والشبابيك تحدث هذه الأصوات لأنها قديمة وغير محكمة، ونؤكد له أن هذه الأصوات نفسها تحدث أثناء النهار أيضًا وهكذا حتى تزول مخاوفه.

٣- الهدوء والاتزان وعدم الهلع والخوف والفزع في أي موقف خصوصا عند مرض الطفل.

٤- استعمال الخوف البناء في تنمية شخصية الطفل وتحفيزه كالتخويف من غضب الله ومن النار.

٥- إبعاد الطفل عن مثيرات الخوف كالقصص الخالية والمآتم والخرافات.

٦- معاملة الطفل عندما يخطئ على أنه طفل لا يميز بين الصواب والخطأ فنرشده إلى الصواب ليشعر بالأمان والطمأنينة دون عقاب واستهزاء وسخرية بل والدفاع عنه عند نقد أو مهاجمة الغير له.

٧- تنشئة الولد منذ نعومة أظفاره على الإيمان بالله، والعبادة له، والتسليم لجنابه في كل ما ينوب ويروع.

٨- إعطاؤه حرية التصرف، وتحمل المسئولية، وممارسة الأمور على قدر نموه، ومراحل تطوره.

٩- عدم إخافة الولد - لاسيما عند البكاء - بالغول والضبع، والحرامي، والجني والعفريت.

١٠- تمكين الطفل منذ أن يعقل بالخلطة العملية مع الآخرين، وإتاحة المجال له للالتقاء بهم، والتعرف عليهم، ليشعر الطفل من قرارة وجدانه أنه محل عطف ومحبة واحترام مع كل من يجتمع به.

١١- تلقينهم مغازي رسول الله ﷺ، ومواقفه البطولية، وتأديبهم على التخلق بأخلاق العظماء من القواد والفاتحين، والصحابة والتابعين، ليتطبعوا على الشجاعة الفائقة، والبطولة النادرة، وحب الجهاد، وإعلاء كلمة الله. عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: «كنا نعلم أولادنا مغازي رسول الله ﷺ كما نعلمهم السورة من القرآن».

الخوف عند المراهقين:

ما ينبغي قوله وفعله إذا وجد الخوف عند المراهقين:

الحتميات الثلاث التي ينبغي على الآباء فعلها:

١- تقبل مخاوف ابنك المراهق كواقع.

٢- تفهم أن مخاوفه، من وجهة نظره، إنما هي أمر منطقي، له ما يبرره.

٣- دعم ابنك المراهق بكل ما يتطلبه التغلب على مخاوفه.

ما ينبغي قوله وفعله:

بصرف النظر عن وجهة نظرك الشخصية في هذه المخاوف، فإن مخاوف الطفل المراهق حقيقة واقعة، لذا ينبغي عليك النظر إليها كواقع، وأخذه على محمل الجد، ولتقل عبارات مثل:

- إنك تبدو قلقًا، هل تخاف شيئًا؟
- أعرف أن أمرًا يشغلك، أتريد التحدث إليَّ بشأنه؟
- ماذا حدث حتى ينتابك مثل هذا الشعور؟

استخدم كلمات تنبئ عن رغبتك في تقديم العون، ولتقل عبارات نحو:

- هل هناك شيء يمكنني القيام به؟
- إنني أريد مساعدتك، لكنني لن أتمكن من تقديم أي مساعدة ما لم تخبرني بما يحز في نفسك.
- كلنا خلفك متى احتجت إلينا.

تقبل مخاوف المراهق كأمر منطقي له ما يبرره من وجهة نظره، حتى وإن كنت ترى غير ذلك، أعرض عليه المساعدة في معالجة المشكلة ببحثها معًا، ولتقل عبارات مثل:

- عليك معالجة هذه المشكلة ببحث تفاصيلها، وأنا هنا معك لمساعدتك على علاجها.
- أخبرني بالمشكلة، ثم لننظر إن كان بإمكاننا التوصل إلى بعض الحلول.
- أعرف أنك مرعوب ومعك كل الحق في هذا، لكن هناك منظور آخر للأمور.

أقترح أسلوبًا نظاميًا لمعالجة المخاوف، ولتقل عبارات مثل:

- ما رأيك في تسجيل الأمور التي تسبب لك الضيق، ومن ثم نستطيع بحثها معًا؟
- لنكتب السيناريو المحتمل في أسوأ الأحوال، والآخر المحتمل في أفضل الأحوال، كي نتوصل إلى أفضل حل للمشكلة.
- ما الأمر الممكن حدوثه والذي من شأنه أن يخلصك من مخاوفك؟

إذا بدت لك مخاوف طفلك المراهق أشبه بحالة خوف مرضي أو نوع من أنواع الاعتلال العقلي، فلا تتردد في طلب المساعدة، فلتبادر إلى استشارة طبيب

أو أخصائي نفساني، حيث بوسعه أن يوفر لك رعاية الخبير.

كلمات وعبارات تستخدمها :

تقبل.
إنني أتفهم مخاوفك.
واثق.
فلنبحث الأمور بعناية.
تجاوز.
كلنا لديه مخاوف.
لا تخف، فنحن هنا من أجل مساعدتك.
نحن سنحميك.
مساعدة.
لست وحدك.

ما لا يصح قوله أو فعله :

لا تسخر من مخاوف المراهق، وإن لم تبد لك أمورًا منطقية، فهي من وجهة نظره واقع يلمسه، فالسخرية من شأنها أن تفقده الثقة فيك، ولتتجنب قول عبارات نحو:

- كفاك سخفًا، فما من شيء يستحق خوفك.
- إنه لمن الحماقة أن تخشى أمرًا كهذا.
- انضج، أو تصرف مثل الكبار.
- إنما أنت مجرد طفل جبان.

لا تنه النقاش إذا أراد طفلك المراهق الحديث، ولتتجنب قول عبارات نحو:

- لا أريد الاستماع لشيء حول هذا الأمر.
- هذه مشكلتك وحدك، فلتحتفظ بها لنفسك.
- إياك والنطق بمثل هذه الترهات:

لا وقت لدى الآن، فلنتحدث فيما بعد، لا تطرح حلولا أو تقدم نصائح ما لم يطلب منك.

وإن كنت على معرفة جيدة بطفلك المراهق، فبوسعك أن تصبح خير حكم، عندما يطلب مساعدتك، ولتتجنب عبارات مثل:

- سأخبرك بما يتعين عليك القيام به سواء أردت أم لم ترد.
- أصغ إليّ، فأنا أعرف أفضل ما ينبغي القيام به في مثل هذه المواقف.
- إليك ما ينبغي عليك القيام به.
- عليك بتنفيذ ما أقوله لك، وإلا فإنني لا أريد الاستماع إلى المزيد بهذا الشأن.

لا تحدد موعدًا نهائيًا لحل المشكلة، ولا تطلب المساعدة من الآخرين حتى يوافقك المراهق أن هذا هو أنسب الحلول.

كلمات وعبارات ينبغي تجنبها:

	أحمق.
طفولي.	لا يعنيني الأمر.
جبان.	غير ناضج.
كارثة.	غير مقبول.
لا تخبرني.	لا يمكن تصديقه.
انضج.	لا أساس له من الصحة.
أني لك أن تخاف شيئًا كهذا.	إنك تثير غضبي.

(٧) استراتيجيات للقضاء على ظاهرة الخوف عند الأبناء:

١- بناء علاقات جيدة بين الوالدين وبين الآباء والأبناء.

٢- الاعتراف بوجود الخوف وعمل خطة للقضاء عليه نهائيًا.

٣- البحث عن النقد بين أفراد الأسرة وتشجيعه وتحويله إلى نقد بناء.

٤- مناقشة الموضوعات بين أفراد الأسرة بصدر رحب.

٥- بناء العلاقة داخل الأسرة على الصدق والثقة.

٦- مشاركة الأبناء في اتخاذ القرارات وتفعيل دور الشورى داخل الأسرة.

٧- مواجهة أسباب التفكير السلبي.

* * *

المرض السابع

الغيرة بين الأبناء

الغيرة بين الأبناء من المشكلات الطبيعية، وقد يكون لها أثر إيجابي في دفع الابن إلى الأمام؛ ليكون أفضل وأحسن مما هو عليه، لكنها في بعض الأحيان قد تخرج عن حد الاعتدال، وتأخذ مظاهر حادة؛ كالغضب بمظاهره المختلفة من ضرب وسبٍّ، أو تخريب وثورة ونقد، أو ميل للصمت والانسحاب والانطواء، أو فقد للشهيَّة، كما ينعكس التأثير النفسي لها على الصحة الجسمانية لصاحبها؛ إذ قد ينقص وزنه، أو يشعر بالتعب، أو يُصاب بالصداع.

ما هي الغيرة:

هي حالة انفعالية يشعر بها الشخص، ويحاول إخفاءها، ولا تظهر إلا من خلال أفعال سلوكية يقوم بها.. وهي مزيج من الإحساس بالفشل وانفعال الغضب.. وتعد الغيرة أحد المشاعر الطبيعية الموجودة عند الإنسان كالحب، ولذلك يجب على الوالدين تقبل ذلك كحقيقة واقعة، وفي نفس الوقت لا يسمحان بزيادتها، فالقليل من الغيرة حافز على المنافسة والتفوق، أما الكثير فإنه مضر لشخصية ونمو الطفل.. ومن آثار الغيرة لدى الأطفال ظهور السلوك العدواني، والأنانية، والنقد، والثورة، ومن ناحية أخرى يتسم السلوك بالانطواء وعدم المشاركة.. وجميع هذه المظاهر تمثل الشعور بالنقص.

كيف يظهر شعور الغيرة على الطفل:

تظهر الغيرة بأسلوب تعويضي مصطنع، حيث يخفى الطفل مشاعره الحقيقية ويقوم بدور الممثل نحو أخيه المولود الجديد الذي يأخذ في ضمه وتقبيله ولكنه في

حقيقة الأمر يود قرصه أو ضربه، ومن جانب آخر تبدو الغيرة واضحة بسلوك عدواني موجه للصغير. كذلك يتعمد الطفل جذب الأنظار إليه، ويحول كراهيته لأمه التي توجه اهتمامًا بالصغير وليس له، فيبدأ هنا في الانتقام، ويتظاهر في المرض أو البكاء أو العناد والسلبية.

ومن أحد مظاهر جذب الاهتمام هو نكوص الطفل إلى أنماط سلوكية طفلية سابقة، مثل العودة إلى شرب الحليب من الزجاجة، والنوم في سرير الطفل، والتبول الليلي في الفراش، والتحدث بأسلوب طفولي، ومص الإصبع، والالتصاق بالأم، والبقاء في حضنها كلما حاولت حمل الصغير.

أنواع الغيرة:

الغيرة من المولود الجديد: وخاصة إذا توجهت الأم برعايتها واهتمامها الشديد للصغير وأهملت الطفل الكبير.

المقارنة بين الإخوة: المقارنة التي تقوم على أساس الذكاء أو التحصيل الدراسي أو التفوق أو الجمال أو البنية القوية، فإذا ما أخفق أحد الأطفال لا يجب مقارنته بأخيه المتفوق لأن ذلك يؤجج الغيرة في صورة مقرونة بالنقمة والحقد.

الغيرة عند الأطفال المعاقين جسديًا: تظهر الغيرة عند الطفل المعاق لأنه يشعر بالحرمان بما يتمتع به إخوته من بنية سليمة، ويعمل الأهل على زيادة وتنمية هذه الغيرة إذا لم يعرفوا كيفية التعامل مع الطفل المعاق.

العقاب الجسدي: عقاب الطفل الجسدي بالضرب إذا أظهر غيرته نحو أخيه يزيد لديه مشاعر الغيرة السلبية والتي تظهر على شكل عداء نحوه.

عدم سماح الأهل بإبداء مشاعر الغضب أو الغيرة: عدم سماح الأهل للطفل بإظهار مشاعر الغيرة على نحو سليم يسهم في كبت هذه المشاعر مما يعزز لدى الطفل الإحساس بأنه منبوذ وغير مرغوب فيه، فيزداد لديه الإحباط وعدم الثقة بالنفس.

تحميل الطفل الأكبر مسئوليات تفوق طاقته: تحميل الطفل الأكبر مسئوليات تتجاوز قدرته واستعداده الطبيعي.. كأن يطلب منه بأن يكون هو الكبير وهو القدوة، ولومه دائمًا على تصرفات الطفولة، مما يدفعه إلى الرجوع إلى تصرفات لا تتناسب مع عمره ويلجأ إلى النكوص أي يعود إلى تصرفات تشبه تصرفات أخيه مثل التبول اللاإرادي والجلوس في حضن أمه لعله يحظى ببعض الامتيازات التي يحظى بها الصغير.

الأنانية: ارتباط الغيرة بالأنانية، أي كلما زاد الإحساس بالأنانية، تولدت الغيرة عند الطفل.

غيرة الأخ الأصغر من الأكبر سنًا: تظهر الغيرة من الصغير نحو الكبير وذلك عندما يهتم الوالدان بالابن الأكبر وخاصة إذا أهمل الوالدان الصغير، وهناك أخطاء تبدو شائعة لدى بعض الأسر، وهي تخصيص كل ما سبق أن استعمله الكبير من ملابس وألعاب وأحذية وكتب لهذا الصغير... لذا يشعر الصغير بالدونية وبأنه مهمل من قبل والديه حيث إنه ليست لديه خصوصية فتشتعل غيرته ويبدى عداءه نحو الأخ الأكبر.

الوسائل السلبية للتعبير عن الغيرة:

- بالصراخ والعبث بأغراض الآخرين أو سرقتها أو تدميرها.
- بالاعتداء الجسدي بالضرب أو القرص.
- بالإزعاج وإلقاء الشتائم وإقلاق الراحة.
- عندما يتقدم الطفل في العمر (بعد العاشرة) تأخذ الغيرة شكل التجسس والوشاية والإيقاع بالآخرين.
- وتظهر الغيرة عند الأطفال الصغار بالقيام بتصنع الحب الزائد نحو الطفل الجديد وذلك لإخفاء مشاعر الغيرة الدفينة. وإذا أتيحت الفرصة للطفل الغيور يقوم بإيذاء أخيه بالضرب أو بالعض.

التفرقة أهم الأسباب:

المتتبع لقصة «يوسف» عليه السلام مع إخوته: ﴿إِذْ قَالُواْ لَيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَىٰٓ أَبِينَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِى ضَلَٰلٍ مُّبِينٍ ۝ اقْتُلُواْ يُوسُفَ أَوِ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُواْ مِنۢ بَعْدِهِۦ قَوْمًا صَٰلِحِينَ﴾ [يوسف ٨، ٩] يتضح له أن الغيرة الناتجة عن زيادة حُب «يعقوب» لابنه «يوسف»- عليهما السلام- كانت دافعًا قويًا لأشقائه في التفكير في قتله، والتخلص منه.

ومن هنا كان من أهم أسباب الغيرة: التفريق في المعاملة بين الإخوة؛ لذلك نهى الرسول ﷺ عن ذلك، كما روي عن أنس رضي الله عنه أن رجلاً كان عند النبي ﷺ فجاء ابنٌ له فقبَّله، وأجلسه على فخذه، وجاءته بنت له، فأجلسها بين يديه، فقال: **«ألا سوَّيت بينهما؟»** [رواه البزار والهيثمي].

ومن أسباب الغيرة كذلك:

المقارنة بين طفل وآخر، فقد تـؤدي هـذه المقارنـة إلى خلـق عقـدة الـنقص، وإضعاف الثقة في نفس الطفل لدرجة قد تصيبه بمشاعر الإحباط، وهناك سبب ثالث للغيرة: هو الشعور بالنقص، خاصةً إذا مـا كانـت جوانـب الـنقص هـذه ترجع إلى عيوب جسمية أو عقلية.

فالغيرة شعور فطري يؤدي إلى سلوك ظاهري معين، وهي أمر فطري في أي تجمع خاصة التجمع الإنساني، وحتى بين الأشقاء. ولعل من أبرز أسـبابه الـتي حذرنا منها الحبيب ﷺ هو عدم العدل والتسوية بين الأبناء.

عن النُّعْمَانَ بْنِ بَشِيرٍ يَقُول: إِنَّ أَبِي بَشِيرًا وَهَبَ لِي هِبَةً فَقَالَتْ أُمِّي: أَشْـهِدْ عَلَيْهَا رَسُولَ اللهِ ﷺ: فَأَخَذَ بِيَدِي فَانْطَلَقَ بِي حَتَّى أَتَيْنَا رَسُولَ اللهِ ﷺ فَقَالَ: يَـا رَسُولَ اللهِ إِنَّ أُمَّ هَذَا الْغُلامِ سَأَلَتْنِي أَنْ أَهَبَ لَهُ هِبَةً فَوَهَبْتُهَا لَـهُ فَقَالَـتْ: أَشْـهِدْ عَلَيْهَا رَسُولَ اللهِ ﷺ، فَأَتَيْتُكَ لأُشْهِدَكَ.

فَقَالَ: رُوَيْدَكَ أَلَكَ وَلَدٌ غَيْرُهُ؟

قَالَ: نَعَمْ.

قَالَ: كُلُّهُمْ أَعْطَيْتَهُ كَمَا أَعْطَيْتَهُ؟

قَالَ: لا.

قَالَ: فَلا تُشْهِدْنِي إِذًا، إِنِّي لا أَشْهَدُ عَلَى جَوْرٍ، إِنَّ لِبَنِيكَ عَلَيْكَ مِنَ الْحَقِّ أَنْ تَعْدِلَ بَيْنَهُمْ. [مسند الإمام أحمد ـ مسند الكوفيين ـ ١٧٦٤٦].

«أعينوا أولادكم على البر؛ بالإحسان إليهم، وعدم التضييق عليهم، والتسوية بينهم في العطية، من شاء استخرج العقوق من ولده». [رواه الطبراني في الأوسط].

مظاهر الغيرة:

ومن مظاهر الغيرة الغضب بمظاهره المختلفة، من ضرب أو سب أو تخريب، أو ثورة أو نقد أو ما شابه ذلك. ومن مظاهرها كذلك، الميل للصمت أو التجهم أو الانزواء أو الإضراب عن الأكل أو فقد الشهية إلى غير ذلك من مظاهر الضيق والنكوص. وكثيرًا ما يكون للغيرة مظاهر جسمانية كنقص الوزن والصداع والشعور بالتعب.

وأقصى أنواع الغيرة هو ما ينشأ عن شعور بالنقص مصحوب بشعور بعدم إمكان التغلب عليه، كنقص في الجمال أو نقص في القدرة الجسمية أو العقلية.

فالمعرضون للغيرة معرضون للشعور بالنقص والعكس صحيح، حيث إن كلا من الغيرة والشعور بالنقص حلقة متصلة الأجزاء يؤثر بعضها في البعض الآخر.

ومن أهم ما يثير مشاعر الغيرة في نفس الطفل تعلق الأبوين بالطفل الثاني، لأنه أصغر من الأول وفي حاجة لرعاية أكثر، فينتبه الطفل الأول إلى انصراف أبويه عنه وتعلقهما بالمولد الجديد، فيحس بنقص فيما كان أبواه يمنحانه إياه من قبل من عاطفة واهتمام، فيصاب بالتوتر والضيق، وقد يبدى انفعالات حادة، ويشعر بالعداء نحو أخيه وغالبا ما يقدم على إيذائه ولا سيما حين يبالغ الأبوان في إظهار تعلقهما بالطفل الثاني.

وقد يحسب الأبوان أن الطفل لا يفهم ولا يعقل، وقد يظنان أنه لابد من زجره، ولكن مثل ذلك غير صحيح، فالطفل في الواقع على استعداد للفهم، ولكن على شرط أن يحسن أبواه معاملته، وأن يعرفا كيف يقنعانه، ولا سيما بواسطة العاطفة وبأسلوب عفوي تلقائي لا زجر فيه ولا إكراه ولا تأنيب.

ويلاحظ أن أصعب الأوقات التي تمر على الطفل الكبير وتجعل الغيرة تسرى في كيانه هي لحظات إطعام الصغير، حيث يلاحظ الطفل الأكبر مدى التصاق الأم بالمولود الجديد وعطفها عليه، هنا ستفاجأ الأم بالتصاق الطفل الأكبر بها ومحاولته الجلوس في حجرها أو على قدميها أو يتصرف أي تصرفات خاطئة عن عمد، في هذه الحالة يجب على الأم عدم نهره أو تعنيفه، وإنما تشركه في عملية إطعام الصغير، فإذا كانت رضاعة، فعلى الأم أن تجلسه إلى جوارها، وإذا طلب تناول نفس طعام الرضيع، فعليها أن تجعله يتذوق مرة واحدة، وستكون كافية لأن تجعله لا يفكر في مثل هذا الطلب نهائيًا.

كما أنه من الضروري أن يوضح الوالدان لطفلهما الأكبر أن لكل سن مميزاته ثم يؤكدان على مميزاته الشخصية التي يتمتع بها دون شقيقه الأصغر، مثل الحصول على الحلوى والخروج للنزهة والاستمتاع باللعب إلى غير ذلك.

ولذلك يجب على الأبوين أن يعملا على مساعدة الطفل في التخلص من مشاعر الغير، وذلك باتباع النصائح الآتية:

١- إعداد الطفل لاستقبال المولود الجديد منذ وقت الحمل، وذلك بالحديث عن هذا الأخ والرفيق الصغير الذي سيلعب معه ويرافقه.

٢ - تشجيع الطفل على الالتقاء بأطفال آخرين ليجد علاقات أخرى تشده إليها.

٣- يلاحظ أنه من الضروري لنفسية الطفل المترقب لولادة الجنين سؤاله عن الأسماء التي يفضلها لأخيه أو أخته.

٤- تجنب أن ينام الطفل مع الأبوين في سرير واحد، بل لابد من تخصيص مكان للنوم له وحده.

٥- عدم إهمال الطفل الأكبر، بل الحرص، بقدر الإمكان، على إشعاره بأنه ما زال موضع المحبة والرعاية.

٦- يجب على الوالدين عدم إشعار طفلهما الكبير بالذنب بسبب غيرته، فهو بحاجة للتأكد من أنه ما زال محبوبًا ومقدرًا.

حتى لا تأكل نار الغيرة.. القلب البريء (كيف تهيئين طفلك لاستقبال مولودك الجديد؟) [1]

قدوم مولود جديد يدخل البهجة والسرور على الأسرة، وفي الوقت نفسه تصحبه بعض التغيرات التي قد تؤدي إلى بعض المشاكل؛ لذلك يجب على الأسرة أن تتهيأ، وتستعد لتحسن استقبال الحبيب المنتظر، فتفرح بقدومه وتستمر فرحتها به، وأهم فرد يجب أن تهيئه هو من ينال أكبر قدر من رعايتنا واهتمامنا ألا وهو أصغر فرد في الأسرة، وأحب فرد إلى النفوس طالما لم يأت من هو أصغر منه، وقد سئل أحد الصالحين: أي ولدك أحب إليك؟ قال: «الصغير حتى يكبر، والمريض حتى يشفي، والغائب حتى يعود».

فعند قدوم المولود الجديد ستتبدل المواقع، وسيتبوأ هذا القادم تلك المكانة، وتتوجه إليه الأنظار، وبقصد أو بدون قصد سيحظى بالقدر الأكبر من الرعاية، فيحس الطفل الأكبر بسحب البساط من تحت قدميه باهتزاز عرشه الهنيء، وحينها قد يحدث ما لا تحمد عقباه، ويحاول الانتقام من ذلك الغريم الذي احتل مكانه، ويمكن أن تواجه الأسرة بعض المشكلات النفسية والسلوكية والجسمية الخاصة بالنسبة الطفل الأكبر.

ونتساءل: ما الذي يجب أن نفعله إذن...؟

---

(١) (الشبكة الإسلامية)، د. رشاد لاشين.

هناك العديد من الخطوات يجب على الأسرة اتباعها حتى نتفادى أي مشاكل نفسية تحدث للطفل الأكبر:

١ - يجب أن نشرح للطفل أثناء الحمل بأنه سيأتي مولود جديد بإذن الله، وسيكون أخاه وحبيبه، ولا نستهين بعقلية الطفل مهما صغر فإنه يفهم ويدرك.

٢ - عندما يلاحظ الطفل كبر بطن الأم نقول له: هذا أخوك، وأنت هكذا جئت، ولا بأس بأن نجعله يحتضن بطن أمه كأنه يحتضن أخاه، ويقبله، ويقول له: أخي حبيبي، فإن ذلك يصنع علاقة محبة مبكرة.

٣ - يجب أن نرتب مكانًا مستقلاً لنوم الطفل السابق قبل الولادة؛ لأنه إذا كان معتادًا للنوم في حضن أمه فسيفاجأ بمن يأتي، ويحتل مكانه بعد الولادة، وبذلك نكون قد زرعنا بذرة الخلاف والشقاق.

٤ - عندما تذهب الأم إلى المستشفى نفهمه بأنها ستعود بإذن الله، ومعها المولود الجديد الذي ينتظره.

٥ - يجب أن نشتري له لعبًا جديدة وجذابة؛ بحيث نقدمها إليه عند قدوم أخيه الجديد، فيحس بجو من الفرحة والبهجة التي نالته مع قدوم أخيه، وينشغل بهذه اللعب، فلا يلاحظ الاهتمام بالمولود الجديد الذي قد يثيره.

٦ - يجب أن نعهد إليه بمن يلاعبه من الأطفال الآخرين، وأن تضعه الأم على خريطة اهتمامها؛ أن تحمله، وتكلمه، وتبث في نفسه البهجة والسرور مهما كان الأمر حتى لا يحس أنها لم تعد له، إن بعض الأزواج يحسون بالغيرة لاهتمام الزوجة بطفلها، فما بالنا بهذا الطفل الصغير.

٧ - حينما يري أخاه يرضع نفهمه أن الطفل الصغير هكذا يتغذي، ونفهمه أنه كان يرضع هكذا، ولكنه أصبح الآن كبيرًا، ويستطيع أن يأكل مثل الكبار، ونشعره بقيمته وبتميزه.

٨ - نجعله يلمس جسم أخيه تحت إشرافنا بأن يمس رأسه، ويمسك يده، ويقبله، فيزيد التقارب بينهما.

٩ - نجعله يساعد الأم في تغيير ملابس أخيه.

١٠ - محاولة إشعار الطفل بأن أخاه الأصغر يحبه بأن نقول له عندما يبتسم أخوه الأصغر: إنه يبتسم لك؛ لأنه يحبك حتى نصل إلى مرحلة أن يقول بنفسه: يا أمي إن أخي يحبني.

١١ - كلما كلمنا الصغير وداعبناه يجب أن نعطيه جرعة حنان مشابهة، وأن نظل ندرك أن عقله مازال صغيرًا، ولا ننظر إليه على أنه أصبح كبيرًا بقدوم أخيه.

١٢ - يجب عدم المقارنة بينهما أمامه سواء منا أو من الأقارب أو الجيران أو الزوار، وأن نلفت نظر هؤلاء إلى تجنب ما يثيره أو ينقص من شأنه، وكذلك لا يقول أحد: إن أخاك أفضل منك، وأن نتعامل مع كل طفل على أنه وحدة مستقلة (كل ميسر لما خلق له).

١٣ - يجب أن نربي الطفل على الثقة بالنفس، واحترام الذات، وكذلك محبة الآخرين والتعاون معهم.

١٤ - العدل والمساواة بين الأولاد عملاً بهدي رسول الله ﷺ.

تعديل سلوك الغيرة عند الأطفال: ينبغي اتباع الأساليب التالية:

- المساواة بين الإخوة، وحسن المعاملة، وعدم التدليل الزائد.
- هدوء الأجواء الأسرية والبعد عن المشاكل والخلافات.
- مراعاة مبدأ الفروق بين الأطفال وتقدير كل طفل على حدة وعدم المقارنة أو المفاضلة بين أخ وآخر.
- عدم إتاحة الفرصة للطفل بالتعلق الشديد بهما، وترك العلاقة بالطفل طيبة جدًا وعادية وغير مبالغ بها.

مشكلة: أم لديها طفلان احدهما يغير من الآخر وتسأل عن الحل.

إليك أيتها الأم عدة اقتراحات تحد من الغيرة:

١- أظهري الاهتمام والحب والعطف لكلا ولديك دون تمييز بينهما.

٢- عززي سلوكيات كل منهما الجيدة أمام الآخر؛ بمعنى أنه إذا تصرف أحدهما بشكل جيد في أمر ما فعليك الثناء عليه وإظهار فخرك بما فعل أمام أخيه، وكذلك الحال مع الآخر حتى يدرك كل منهما أن للآخر مزاياه التي تستحق الثناء والاهتمام منك وأنهما في حبك سواء.

٣- إن شعور أحد الأبناء بأن أخاه يتميز عليه بمهارات وقدرات تفوقه يجعله يشعر بالغيرة إلى جانب افتقاده الثقة بالنفس؛ مما يزيد من عصبيته وتسلطه؛ لذا فحاولي -سيدتي- تنمية قدرات كل منهما؛ فمثلا إذا وجدت الأول يميل إلى الرسم أو التلوين أو الفك والتركيب أو لديه أية مهارات أخرى فشجعيه؛ فإن كان يميل إلى الرسم مثلا فعلقي ما يرسم في حجرته، أو اجمعا معا هذه الرسومات، ونظما معرضا داخل حجرته، تدعيان فيه باقي أفراد الأسرة

لمشاهدته، وافعلي ذلك مع الآخر أيضا بحيث يتأكد كل منهما أن لديه قدرات ومهارات خاصة به تميزه عن غيره.

٤- اشتري لكل منهما ما يناسب سنه في كل شيء لا في الكتب فحسب، وذلك بعد الاتفاق معهما؛ فإن غضب أحد الأبناء وثار فوضحي له أنك لا ترضين عن مثل هذا السلوك، وعليه أن يكف عن هذا، فإذا تمادى فلا ترضخي لما يرغب، ودعيه حتى يهدأ من تلقاء نفسه مهما أخذ من وقت، وكل ما عليك هو الصبر؛ لأنه يختبر فيك قوة تحملك لهذا الصراخ، ومتى ستلبين رغباته.

٥- حاولي التفاهم مع أسرتك على أن يساووا بين الأبناء من حيث الاهتمام وإظهار الحب، وألا يفرقوا بينهما؛ بل التفاهم معهما في أن تكون سياستكم جميعًا واحدة أو متقاربة في أسلوب التوجيه والتربية بشكل عام لكلا الطفلين.

٦- عليكم جميعًا الكف عن الحديث عن عيوب الطفلين أو الشكوى منهما أمامهما أو أمام أي أحد.

٧- عدم المقارنة بين الطفلين في أي من تصرفاتهما أو شخصيتهما؛ فلا تقولي على سبيل المثال: «لماذا لا تتصرف مثل أخيك؟ فهو مهذب ومؤدب، وإذا طلب شيئًا لا يبكي ولا يصرخ مثلك».

٨- عند رغبته في أن يكون الأول في كل شيء فلا تستجيبي لهذا الطلب، ولكن اجعلي الأمر طبيعيًا، فإذا أراد أن يذهب لقضاء حاجته أو لغسل يديه أولا وقبل أخيه مثلاً؛ فإن كان هو أول من انتهى من تناول الطعام فمن حقه آنذاك أن يكون أول من يغسل يديه، وإن لم يكن الأول فليس من حقه الاعتراض أو التسلط، على أن يكون الأول، وأما إذا اعترض وتمرد فلا

تطاوعوه في هذا، ولكن بشيء من الود والحزم أفهموه أن من انتهى أولاً من حقه أن يغسل يده أولاً، وهكذا في كل أمر حتى يعتاد أن هناك آخرين لا بد من وضعهم في الاعتبار، والأمر عام لا يخصهما وحدهما بل يخص كل من يعيشون معهما.

٩- عليك بممارسة بعض الألعاب مع ولديك، وعند اللعب لا بد أن يكون كل من يلعب عرضة للمكسب والخسارة.

١٠- اجعلي لكل من طفليك نصيبًا منك، كل على حدة؛ بمعنى أنه يمكنك أن تخرجي أنت وأحد ولديك مرة ومع الآخر في مرة أخرى لتتسوقا معًا أو تتنزها في مكان محبب، وابدئي هذا الأمر بعمل اقتراع بينهما فيمن يبدأ معك الخروج، ولا تنتهزي الفرصة أثناء هذا التنزه أو حتى التسوق لإلقاء المواعظ والنصائح على ابنيك؛ بل تحدثي مع كل منهما فيما يحب أن يتحدث فيه، وإن آثر الصمت فاحترمي رغبته في ذلك.

إن الطفل يستخدم نفس اللغة التي نتعامل بها معه.. إنه يعبر عن رفضه للأشياء بضرب أخته.. تمامًا مثلما نفعل نحن معه عندما نرفض سلوكه فنضربه ونتمادى في ضربه حتى يقول: «اضربوني فأنا لا أحس».. إنه فقد الأمل في أن يواجه ضربكم له بأن يضربكم مثلما تضربونه؛ فلجأ إلى ضرب أخته التي يقدر عليها وفي نفس الوقت يرى أنه يغيظكم بضربه لها.. وبالتالي يحصل على جزء من حقه.

العلاج بالعدل والمساواة:

إذا كانت مشاعر القلق والخوف وضعف الثقة بالنفس والتفريق في المعاملة من أهم العوامل التي تُولد الإحساس بالغيرة لدى الطفل، فإن إزالة أسباب هذه

المشاعر تعتبر من أولى الخطوات لعلاج الغيرة، ويصبح من الضروري إعادة أو زيادة الثقة في نفسه، وإسناد بعض المهام التي في استطاعته القيام بها، والثناء عليه عند النجاح فيها.

وعلى الأم والأب أن يكونا حكيمين في تربية الولد، وذلك باتباع أنجح الوسائل في إزالة ظاهرة الغيرة من نفسه، فإذا كان مجيء مولود جديد في الأسرة يُشعره بفقدان محبة أبويه وعطفهما، فعلى الأبوين أن يبذلا جهدهما في إشعاره أن هذه المحبة باقية ولن تزول؛ لأن تفضيل أحد إخوته عليه في معاملة أو عطاء يغيظه، ويُولد في نفسه الغيرة.

المراهق والغيرة:

يجب التحدث مع ابنك المراهق حول الغيرة:

الحتميات الثلاث التي ينبغي على الآباء فعلها:

١- تقبل الغير كشعور طبيعي.

٢- أسس احترام أبنائك المراهقين لذاتهم، كي يقاوموا الشعور بالغيرة.

٣- ساعد ابنك المراهق على أن يضع مشاعر الغيرة وفقًا لمنظور معين.

ما ينبغي قوله وفعله:

تحدث عن الغيرة كشعور إنساني طبيعي ولكنه سلبي، وقم بتفسير الطريقة التي تؤذي بها الغيرة احترامك لذاتك، والتي تنبع من عدم اكتمال الاحترام للذات، كما يجب أن يكون، ولتقل نحو هذا:

- **أنا أدرك كيف يكون الحال عندما تكون غيورًا، ولكني لا أحب نفسي عندما أكون كذلك.**

- هل تشعر أبدًا بالغيرة من شخص ما؟
- أعتقد أن مشاعر الغيرة تنبع من الاعتقاد بأن شخصًا ما لديه ما هو أفضل مما لديَّ.

تحدث إلى أبنائك المراهقين عن مدى أهمية أن يشعر الشخص بنفسه عندما يتمثل ويتقمص شخصيته الخاصة به، وأن يكون سعيدًا بما وهبه الله من قدرات، ومواهب ، وبما يملك من ماديات، قم بتفسير ما الذي يعنيه ذلك وما لا يعنيه، ولتقل نحو:

- لو أنك تحب وتقدر نفسك، فبادر بألا تقارن نفسك بشخص آخر.
- يعني ذلك إدراكك وفهمك لماهيتك، وليس من خلال مقارنتها بقيمة الآخرين.

أخبر ابنك المراهق بأنك تقدره، وأنك تتفهم غيرته، على أنه بحاجة إلى تجنب الشعور بها، ولتقل نحو:

- إنك إنسان جيد في كل شيء تماما كالأشخاص الذين تغار منهم، ولكن لتفعل المزيد الذي ينبع من مواهبك الخاصة بك.
- إنك بحاجة لأن تدرك أن هناك الكثير مما يجب عليك أن تقدمه، دعنا ندرس بدقة الأشياء القيمة التي تتحلى بها، فلديك العديد منها.
- ما الذي يوجد في الآخرين ويجعلك تشعر بالغيرة، دعنا نتحدث عما يمكنك تغييره، وما لا يمكنك، فينبغي عليك أن تستغل ما لديك جيدًا.

حاول التحدث مع ابنك المراهق عن تقبل ما تمنحه الحياة خصوصًا

عندما لا تلائم رؤيته ما يجب أن تكون عليه الحياة، قم بتفسير ما يعنيه ذلك، ولتقل نحو:

- إن كثيرًا من الأمور لن يلائم أحلامك، وربما تغار من الآخرين، إنك لتعلم أن الحياة غالبا ما تكون على هذا النحو، ولكن المسألة هنا كيف يمكنك التكيف معها.
- ينبغي عليك أن تتقبل ما تهبك إياه الحياة، ولكن لفعل ذلك ينبغي عليك أن تعمل على بذل أقصى ما لديك من جهد لتحقيق أهدافك.

ساعد ابنك المراهق على أن يضع الغيرة في نطاقها المناسب، تحدث عن مشاعره وأمنياته، وأهدافه، والأمور المحيطة بالنسبة له، ولتقل نحو:

- إن كون المرء غيورًا هو أمر طبيعي، والمهم هو كيف تتعامل مع هذه الغيرة.
- فكر فيما يجعلك غيورًا، وانظر في السبب وراء استشعارك الغيرة عادة.
- إن أهم شيء هو كيفية تحويل السلبي إلى إيجابي.

كلمات وعبارات ينبغي استخدامها:

- أقر بمشاعرك.
- كن صادقًا مع نفسك تجاه ما لا يمكنك تغييره.
- كن واقعيًا.
- إن الاهتمام أمر طيب.
- غير ما تستطيع تغييره وانس ما لا يمكنك تغييره.
- لا تخجل من كونك غيورًا.

- الحياة لن تعطيك ما تحلم به.
- لتجعل من الشيء السلبي شيئًا إيجابيًا.

مالا يصح قوله أو فعله:

لا تنتقد ابنك المراهق لكونه إنسانًا غيورًا، فهو شعور طبيعي، ولا تقل نحو:

- إن الغيرة مثلها مثل الجسد واحدة من المهلكات.
- إنك لفي غاية الحمق إذ تستشعر الغيرة منه.

لا تشجع أبناءك المراهقين على أن يشعروا بالغيرة، ولا تقل نحو:

- كل ما هنالك أن بعض الناس يولدون محظوظين.
- إن لديهم كل شيء، ألا تعتقد ذلك؟
- غاية الأمر أن الحياة ليست عادلة.

لا تتجاهل غيرة أبنائك المراهقين، ولا تقل نحو:

- لا تكن سخيفًا أو ساذجًا.
- أنا لا أريد أن أسمع شيئًا يتعلق بذلك.
- إنك تتفوه بأغبى الأشياء.

لا تقل أشياء ربما تسبب الجرح لاحترام ابنك المراهق لذاته نحو:

- ليست هناك أية مزية في كونك غيورًا، فهم أفضل منك فحسب.
- إنه لم تواتك الفرصة.
- إن بعض الأولاد لديهم موهبة تفوق مواهبك كثيرًا.
- إنك لست وسيمًا، ولن تكون أبدًا.
- لن تكون أبدًا بارعًا / ناجحًا / مشهورًا مثلهم.

كلمات وعبارات ينبغي تجنبها:

- لا تزعجني بهذه التفاهات.
- مغفل.
- لتنس هذا الأمر
- لتر لنفسك حياة.
- إن الغيرة تعتبر خطيئة.
- واجه الحقائق فحسب.
- ليس ثمة شيء يستدعي أن تشعر بالغيرة تجاهه.
- ليس لديك أمل.
- أنت فاشل.
- إنك سخيف أو تافه جدًا.

* * *

المرض الثامن
الحسد والعين

أسباب ظاهرة الحسد:

١- خوف الطفل أن يفقد بين أهله بعض امتيازاته كالمحبة والعطف، وكونه شخصًا مرادًا، ولاسيما عند مقدم مولود جديد يتصور أنه سيزاحمه في هذه المحبة والعطف.

٢- المقارنة السيئة بين الأولاد كوصف أحدهم بالذكاء، والآخر بالغباوة.

٣- الاهتمام بأحد الأولاد دون الآخرين، كولد يُحمل ويُداعب ويُعطي، وآخر يُزجر ويُهمل ويُحرم.

٤- الإغضاء والتسامح عن ولد محبوب يؤذي ويسيء، والترصد بالعقاب لولد آخر تصدر منه أدنى إساءة.

٥- وجود الولد في بيئة غنية مترفة وهو في فقر شديد، وحالة سيئة من العيش.

العلاج:

١- إشعار الطفل بالمحبة، وهذا ما كان عليه الصلاة والسلام يفعله، ويأمر أصحابه به، ويحضهم عليه ويراقب تنفيذه هنا وهناك.

٢- تحقيق العدل بين الأولاد.

٣- إزالة الأسباب التي تؤدي إلى الحسد.

مشكلة حسد الناس لأبنائك:

ولمجابهة هذا الخطر نتحدث عن كيف عالج الإسلام هذا الأمر بالرقية الشرعية [1]:

نقاط هامة:

١) الرقية الشرعية أسباب شرعية للعلاج والاستشفاء والشفاء من الله سبحانه وتعالى.

٢) لا يملك أحد من الخلق ضرًا ولا نفعًا، ولذلك يجب اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى دون سائر الخلق.

٣) لا يجوز التبرك مطلقًا لا بالماء ولا بالزيت ولا بماء زمزم ونحو ذلك من أمور أخرى، إنما يكون نفع الاستخدام من جراء مباشرة أثر الرقى للماء أو الزيت أو العضو المريض، كما هو الظاهر من فعله ﷺ وفعل أصحابه – رضي الله عنهم –.

٤) إن الرقية الشرعية لا تقدح في التوكل على الله سبحانه وتعالى، والتوفيق بين حديث أنس **«سبعون ألفًا من أمتي يدخلون الجنة بغير حساب: هم الذين لا يكتوون ولا يسترقون ولا يتطيرون وعلى ربهم يتوكلون»** [أخرجه البزار وصححه الألباني]، وأحاديث الرقية **«اعرضوا عليّ رقاكم، لا بأس بالرقية ما لم يكن شرك»** أو **«استرقوا لها فإن بها النظرة»** ونحو ذلك من أحاديث أخرى.

---

(١) http://ruqya.net

الرقى وأنواعها(١):

تنقسم الرقى إلى ثلاثة أنواع:

الأول: حلال: وهي ما كانت مأثورة عن النبي ﷺ أو من جنس المأثورة، ونعني بقولنا: أو من جنس المأثورة: ما يكون من الدعاء المباح والنفث في اليدين والمسح بهما ونحو ذلك مما ورد في النصوص الصحيحة دون زيادة أو استحداث هيئة غامضة لا يدرى لها وجه على ما سيأتي.

الثاني: حرام: وهي التي تشتمل على شرك أو طلسم لا يُدرى ما هو، أو تحتوي على أي محرم بالنص.

الثالث: ما تتباين فيه فتاوى أهل العلم؛ فمنهم من يميل إلى إباحته، ومنهم من يقول بالمنع.

النقاط الواجب اتباعها في رقية الإنسان لنفسه وأهله ومحارمه، وهي على النحو التالي:

أولاً: لا بد للمعالِج أولا من الاهتمام بالنقاط التالية:

أ) الاعتقاد الكامل بالله سبحانه وتعالى والتعلق به.

ب) الحرص على اتباع الطرق الصحيحة للرقية الشرعية.

ج) الحرص على تجنب اقتراف المعاصي.

د) العودة للعلماء وطلبة العلم في المسائل المشكلة المتعلقة بالرقية الشرعية.

(١) فتحي الجندي، مجلة البيان ـ العدد [١٢٣] صـ ١٨، ذو القعدة ١٤١٨ ـ مارس ١٩٩٨.

هـ) الحذر من استخدام الرقى التي لا يعرف لها أصل من الكتاب والسنة.

و) الحذر من استخدام الأعشاب المركبة ونحوه.

ز) الصبر والتحمل.

ح) الاعتصام بالله من الشيطان، وذلك باتباع الوسائل المعينة على ذلك.

ثانيًا: البدء بالحمد والثناء والدعاء بأسماء الله وصفاته.

ثالثا: الرقية بكتاب الله عز وجل: أن يبدأ برقية نفسه بآيات من كتاب الله عز وجل مع التركيز على آيات الرقية الثابتة في السنة المطهرة، كالفاتحة وأوائل سورة البقرة وآية الكرسي، وأواخر سورة البقرة، وأول آيتين من آل عمران، والإخلاص والكافرون والمعوذتين.

* مع إيضاح بعض الأمور المهمة المتعلقة بالرقية بهذه الآيات، وهي على النحو التالي:

أ) عدم الاعتقاد بهذه الآيات دون غيرها من كتاب الله عز وجل.

ب) إن التأثير الواقع من قراءة تلك الآيات بسبب احتوائها على التوحيد والإخلاص لله سبحانه وتعالى، والترغيب برحمته وجنته، والترهيب من سخطه وعقوبته.

ج) الأولى قراءة الآيات آنفة الذكر أو أي آيات من كتاب الله عز وجل مرتبة كما وردت في القرآن الكريم، وكما هو موضح حسب التسلسل السابق، وقد بين ذلك علماء الأمة وأئمتها، فيبدأ المعالِج بقراءة سورة الفاتحة ثم آيات من سورة البقرة، ثم آيات من سورة آل عمران وهكذا.

د) لا بد للمعالِج من محاولة التنويع في اختيار الآيات التي يقرأ بها من قراءة لأخرى، مع التركيز على آيات الرقية الثابتة، لعدم زرع اعتقاد لدى العامة بهذه الآيات دون غيرها من كتاب الله عز وجل.

هـ) والأولى الرقية بالمأثور عن الرسول صلى الله عليه وعلى آله وسلم كالرقية بفاتحة الكتاب وآية الكرسي وأواخر البقرة والإخلاص والمعوذتين ونحوها.

رابعًا: الرقية بالسنة النبوية المطهرة: عند الانتهاء من الرقية بكتاب الله عز وجل، يلجأ للرقية بالأدعية النبوية المأثورة الثابتة في السنة المطهرة، وأذكر منها على سبيل المثال لا الحصر:

عن عائشة – رضي الله عنها – قالت: «كان رسول الله ﷺ إذا أتى مريضًا أو أُتي به قال: **أذهب البأس رب الناس، اشف وأنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقمًا**» [متفق عليه].

عن ابن عباس ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «**ما من مسلم يعود مريضًا لم يحضر أجله فيقول سبع مرات: أسأل الله العظيم، رب العرش العظيم، أن يشفيك، إلا عوفي**» [أخرجه الإمام أحمد وأبو داود والترمذي والنسائي وصححه الألباني].

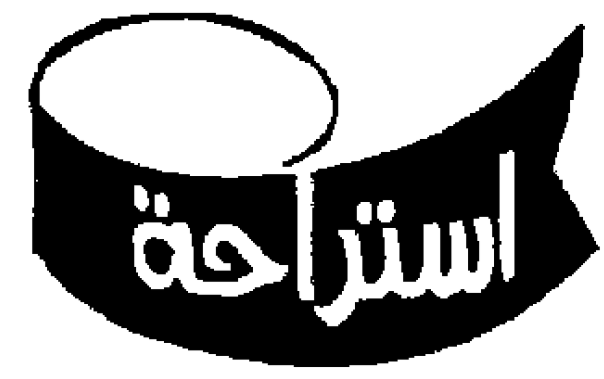
عن أبي سعيد الخدري ﷺ: (أن جبريل ﷺ أتى النبي ﷺ فقال: يا محمد! اشتكيت؟ فقال: «**نعم**»، فقال جبريل ﷺ: (**باسم الله أرقيك من كل شيء يؤذيك، من شر كل نفس أو عين حاسد.. الله يشفيك، باسم الله أرقيك**) [أخرجه الإمام أحمد والإمام مسلم والترمذي وابن ماجة والنسائي].

خامسًا: النفث ومسح الرأس وما يلي الجسد: بعد الانتهاء من

الرقيـة الشـرعية بشـكل عـام، يجمـع كفيـه وينفـث بهمـا، ويمسـح وجهـه ومـا يلي جسده، ويفعل ذلك لأهل بيته للانتفاع بالنفث أو التفل المباشـر لكـلام الله عز وجل

سادسًا: المحافظة بشكل عام على الأذكار والأدعية النبوية المأثورة: وبخاصة أذكار الوقاية والحفظ من الشيطان. وليس المقصود ذكر اللسان فحسب إنما الذكر اللساني والقلبي.

* * *



٢٩ ملمحًا تربويًا(١)

١- ازرع في أبنائك روح التفاؤل، وحسن الظن بالله، فإن ذلك يجعل الحياة أكثر سعادة ومتعة وراحة وبهجة.

٢- ينبغي أن تتخلص من الغضب والتوتر، ولا تسلم بأن ما تفعله من غضب وتوتر وإحباط صحيح. ويتساءل الإنسان عن حال رجلين يمران في ظرف واحد أو يتعرضان لحادث واحد فيغضب أحدهم أشد الغضب ويتقبل الآخر الأمر بابتسامة ورضا نفس، لماذا؟ ربما لأن التصورات الذهنية عند الشخص الغاضب كانت غير صحيحة، لذا يتوجب علينا أن نراجع أنفسنا ونصحح مسارنا إذا واجهنا ما يغضبنا، ولا نتمادى في التقدم نحو أمراض العصر، مثل: السكر والضغط بسبب الغضب والتوتر، ولم يكن يغضب الرسول ﷺ إلا إذا انتهكت محارم الله.

٣- ينبغي أن نتجنب اللوم والاتهام والشتائم والتهديدات والأوامر والتحذيرات، والمقارنات والسخرية... إلخ. ولا تنس أن أكثر فساد الأبناء من الآباء، والله المستعان.

٤- تزود من فنون تربية الأبناء والاتصال المحترم مع أبنائك، ويمكن أن نسأل أنفسنا هل تربيتنا لأبنائنا الآن هي أفضل ما يمكن أن نصل إليه، وتذكر أن ما لم نعلمه أكثر مما علمناه قال -تعالى-: ﴿وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلۡعِلۡمِ إِلَّا قَلِيلٗا﴾ [الإسراء: ٨٥].

(١) عبد الرحمن بن محمد آل عوضة.

٥- أفصح عن مشاعرك لأبنائك دون مناسبة، أخبرهم بحبك العظيم لهم، أخبرهم بمشاعرك تجاههم، وربما كان البخل بالمشاعر أعظم من البخل بالمال.

٦- الإخفاق في تربية الأجيال بعد عمل الأسباب أمر طبعي يمكن تعويضه مرات قادمة، وليست المشكلة في الإخفاق، ولكن المشكلة أحيانًا في عدم الأخذ بالأسباب، والإخفاق بعد بذل الأسباب يعد مجدًا.

٧- لا أظنه يخفي على الآباء أن حاجاتهم تختلف عن حاجات الأبناء، فهناك فرق في السن، وفي جميع النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية... وينبغي علينا أن نبحث في الفروق ونراعيها لنساعد أنفسنا بقلة التوترات والغضب، ونساعد أبناءنا باستقرارهم النفسي.

٨- الطرق والأساليب في تربية الأبناء كثيرة جدًا، وعليك أن تتلمس الأسلوب الأمثل الذي يناسب ابنك.

٩- سبب أخطاء الأطفال يرجع في أصوله إلى ثلاثة أشياء: الأول فكري، والثاني عملي، والثالث إلى ذات الطفل؛ إما لا يحمل فكرة صحيحة عن الشيء فيخطئ أو لا يستطيع أن يتقن العمل ولم يتدرب عليه فيخطئ أو يتعمد الخطأ ويكون من ذوي الطباع العنيدة،لذلك يصر على الخطأ. وضروري تحديد أصل الخطأ لتسهل معالجته.

١٠- الدعابة مع الأبناء تبهج المزاج وتشرح الصدر وتدفع الأولاد للعمل والمبادرة.

١١- ربما تعرف أن احترامك مشاعر أبنائك يجعلهم يميلون لاحترام مشاعر الآخرين.

١٢- يحتاج الآباء إلى قليل من الهدوء، وبعض الوقت للتفكير في تربيتهم أبنائهم.

١٣- يحتاج الآباء إلى تخطيط مسبق لتربية أبنائهم فإن لم تخطط لتربية أبنائك فربما خططت للفشل في ذلك الأمر العظيم.

١٤- العقاب يمكن أن يؤدي إلى مشاعره الكره والانتقام وكثير من المشاعر السلبية، ويمكن استخدام العقاب بعد بذل كل الوسائل الممكنة وكذلك بعد معرفة ضوابط العقاب.

١٥- أبرز إيجابيات ابنك بالإضافة إلي أن تتغافل عن سيئاته وتخفيها قدر المستطاع.

١٦- يجدر بك أن تزرع في أبنائك الثقة بأنفسهم، فهذا من أعظم أسباب إحراز التفوق في دنياهم وآخرتهم.

١٧- ينبغي أن تعلّم وتدرب طفلك كيف يتحمل المسئولية.

١٨- ينبغي أن تعلّم ابنك اتخاذ القرارات ولو أخفق فإن ذلك يجعله إيجابيًا في حياته، فكما قيل: في كل إخفاق يوجد بذرة نجاح ما لم يكن هذا الإخفاق فيما حرم الله.

١٩- الأبناء لديهم قدرة لحل مشاكلهم ووضع البدائل والحلول المتنوعة، علّمهم آداب الحوار بالاستماع لآرائهم مهما كانت.

٢٠- ينبغي للآباء الاعتراف بالخطأ عند حدوثه، فهذا يربي الأبناء على الاعتراف بالأخطاء والرجوع للحق والصواب عندما يخطئون.

٢١- أطفالنا لهم كرامتهم التي منحهم الله إياها، فلا تصادر كرامته، ولا تظلمه

فإن الظلم ظلمات يوم القيامة.

٢٢- عند أخطاء الأبناء ينبغي أن يعرفوا أن هذا خطأ، وينبغي لنا أن نتعلم كيف نتعامل مع تلك الأخطاء، وأكثر أخطاء الأبناء ليست متعمدة، ولا يخفى عليك كم أخطأنا ونحن صغار.

٢٣- ينبغي أن نترك الأطفال يمارسون حياتهم، يواجهون مشاكلهم، يتعلمون من أخطائهم، يعتمدون على أنفسهم، يقومون بأعمالهم، يختارون لأنفسهم مع تشجيعنا لهم بضوابط الشرع، وذلك لنزرع في أبنائنا الثقة بالنفس.

٢٤- المدح أو الثناء زاد لأولادنا، له ضوابط ينبغي ألا يبالغ فيه، ولا يغفل عنه، ومن الضروري الانتباه في الثناء للعمر ودرجة كفايته، كما ينبغي تكرار الثناء وتنويعه معنويًا وماديًا.

٢٥- عش مع أبنائك بقلبك، وتحمل أذاهم، فتلك سمات جوهرية في التربية.

٢٦- ينبغي أن تفهم أبناءك، وتحترمهم بعيدًا عن المجادلة والكلام العقيم.

٢٧- الفوز الحقيقي للآباء والأبناء هو الفوز بالآخرة.

٢٨- خلال تربيتك لأبنائك حاول أن تحسب الآثار والعواقب لعمليات التربية القولية والفعلية.

٢٩- جميل أن ننمي الخيال لدى أبنائنا وأن نتدرج في تنمية الإرادة لديهم.

* * *

المرض التاسع

القلق عند الأبناء

التعريف:

ظاهرة شائعة لدى الأطفال تنمو باعتبارها مكونًا أساسيًّا من المكونات الانفعالية الدافعية في بناء الشخصية، ويُعد الاستقرار الانفعالي للطفل من الجوانب الأساسية في التربية، وهو عبارة عن الهدوء والسكينة التي يشعر بها الطفل فتؤدي إلى أفضل الطرق في التعامل مع الآخرين، وإذا حدث خلل انفعالي للطفل في بداية حياته كان ذلك سببًا أساسيًّا في التوتر والقلق لدى الأطفال.

القلق: القلق هو العامل الأساسي في حالات الانحراف أو المرض النفسي، والقلق والخوف يعتبران استجابة مشتقة من الألم ولها صفة الدافع، ولكن القلق يختلف عن الخوف من ثلاث نواح، الأولى: أن الخوف استجابة انفعالية لخطر خارجي مثل الجراح عندما يخاف على حياة مريضة، أما القلق فيمكن أن نسميه الخوف من المجهول، ومثيرات القلق تأتي من الداخل أي تصدر من الفرد نفسه وليس من خطر خارجي كالخوف، كما أن الألم الذي يتوسط باكتساب القلق ناتج عن عملية عقاب اجتماعية يقوم بها الأبوان أو من يقوم مقامهما.

الشيوع: تعتبر الطفولة هي المرحلة العمرية التي يتطور فيها نمو القلق بشكل ملحوظ فهي الفترة الحاسمة لتعلُّم الاستجابة لمثيرات واقعية أو موهومة.. حقيقية أو رمزية.

الأشكال:

١- القلق الموضوعي: وهو خوف من خطر مفهوم، مثل حيوان مفترس.

٢- القلق العصبي: هو خوف غامض غير مفهوم، ولا يوجد له سبب، وهذا ما يحتاج إلى علاج سريع؛ لأنه قد يترتب عليه فيما بعد بعض الأمراض.

٣- قلق الانفصال: هو من اضطرابات قلق الطفولة الأكثر انتشارًا، وهو قلق الانفصال عن الآباء.

٤- قلق أخلاقي: وهو مصدره الضمير.

الأسباب:

الخلل الانفعالي قد يحدث بسبب التذبذب في المعاملة، وعدم الشعور بالأمن النفسي، وعدم وجود الاستقرار الاجتماعي، والخوف من المستقبل والأحداث القادمة.. كل ذلك قد يُحدث القلق والتوتر للطفل، وفيما يلي توضيح لأسباب القلق:

١- الرغبة في إثبات إمكانات الفرد، وفي الاستقلال والشعور بالذنب؛ مما يؤدي إلى شحنة انفعالية قوية منه؛ حتى يحقق ما يرنو إليه فتسبب له القلق.

٢- مواقف ليس فيها إشباع وتكرار هذه المواقف قد يسبب الإحباط الذي يوصل للقلق.

٣- إسراف الوالدين في الحماية قد يعرض الأطفال للشعور بالخطر عندما يتعرَّضون للمواقف الخارجية البعيدة عن مجال الأسرة.

٤- كثرة الانتقادات التي توجَّه للأطفال فتؤدي إلى فقد الثقة بالنفس الذي يسبب القلق.

٥- إسراف الآباء في رغبتهم للوصول للكمال، فيلجأون إلى الضغط الذي يولد الانفجار فيبدأ الانفجار بالقلق.

همسة في الأذن:

إن المقولة المشهورة في الطب النفسي هي «أم قلقة = أطفال قلقين».

وإذا كان الأب أيضا قلقًا = بيتًا يسوده القلق = أطفالاً قلقين، والخوف والوسواس هما الأبناء الشرعيون للقلق وهذا ما يحدث مع الأطفال؛ فالطفل الذي شاهد أمه في حالة انهيار عصبي وأباه يبكي من أجل أمه المريضة لا بد أن تنتابه الوساوس والأفكار والقلق.

أساليب الوقاية وطرق العلاج:

القلق والخوف والهموم كلها لشيء واحد اسمه (القلق) يقول (ديل كارنجي) في كتابه (دع القلق وابدأ الحياة): هل ترغب في إزالة القلق إذا كانت الإجابة نعم فلابد من إزالة أسباب القلق، ولكي نزيلها علينا أن نتعلم الخطوات الأساسية التي يجب اتخاذها لتحليل مشكلة ما والقضاء عليها، ويجب على الآباء والمربين مراعاة ما يلي:

١- يجب تنمية قدرات الطفل على الفهم، وحل المشكلات البسيطة.. من خلال التعود على التفكير لحل المواقف البسيطة التي يتعرض لها، ومدحه إذا كان فيه قدرٌ من التوفيق.

٢- يجب مساعدة الطفل على الشعور بالأمن والثقة بالذات، وذلك من

خلال تكليفه بأعمال بسيطة يسهُل النجاح فيها ويتيسر له من خلالها إثبات شخصيته.

٣- ينبغي أن يساعد الطفل على فهم التخيلات عن الأمور المعقدة، مثل الموت والجنة والنار والشيطان.. وما شابه ذلك.

٤- مساعدة الأطفال على الاستبصار بمشكلاتهم، واقتناعهم الذاتي بأسبابها الحقيقية، وطرق معالجتها، وخاصةً حينما تظهر بوادر القلق النفسي عليهم في مرحلة الطفولة المتأخِّرة.

٥- مساعدة الأطفال على التعبير عن انفعالاتهم، سواءٌ من خلال اللعب، أو من خلال جلسات للتفريغ الانفعالي؛ حيث يتم فيها التعبير عن الأفكار والآراء، دون وجود حدود أو علاقات رسمية مشحونة بالتقاليد.. ما يجب وما لا يجب.

٦- يجب تعليم الأولاد أهمية اليقين بما قدَّر الله تعالى، والإيمان بذلك، مع وجود القدوة الحسنة في مثل هذه الأمور.

٧- استخلص الحقائق: واستخلاص الحقائق ليس سهلاً ميسورًا مع وجود القلق، فإننا حين يعترينا القلق يصبح مطية لعواطفنا، ولكن هناك طريقتين تساعدان على رؤية الحقائق مجردة، وقد جربتهما بنفسي ولمست نفعهما:

- عندما أحاول استخلاص الحقائق أتظاهر كأنما استخلصها ليس لنفسي وإنما لشخص آخر، وهذا الاتجاه الذهني يساعدني على اتخاذ نظرة محايدة إلى الحقائق، مجردة من العاطفة.

- في أثناء جمع الحقائق، أتظاهر كأني ممثل الاتهام في ساحة المحكمة، أو

بمعنى آخر أحاول أستخلص الحقائق المضادة لمصلحتي، ثم أدون المجموعتين من الحقائق التي في مصلحتي والتي تنافي مصلحتي، وغالبا ما أجد الرأي السديد شيئًا يتوسط هذين النقيضين، والخلاصة هو الحصول على الحقائق بطريقة محايدة.

٨- حلِّل الحقائق: فإذا كانت المشكلة جنائية مثلا يسأل المرء نفسه هذه الأسئلة، ومن الأفضل كتابتها في ورقة الإجابة عليها: لماذا يساورني القلق؟

٩- اتخذ قرارًا حاسمًا ثم اعمل بمقتضى هذا القرار.

الحديث حول القلق مع المراهق:

فما الذي ينبغي عليك فعله عندما يرتسم القلق علي وجه ابنك المراهق، ويتبدى في حركاته وكلامه وأفعاله؟ وما الذي ينبغي لك قوله عندما يفقد شهيته أو يتخلى عن عاداته، ليحل محلها سلوك أو ألفاظ غير معتادة؟ وكيف يمكنك مساعدته على مجاراة ذلك؟ إنه من الصعب أن يتعلم ابنك المراهق من تجربتك، فساعده على التعلم من تجربته هو.

وعليك أن: تظهر اهتمامك، قل ما يدل على اهتمامك.

ما ينبغي قوله وفعله:

إنه حتى في حال امتناع أبنائك المراهقين عن الكلام يمكنك المساعدة، فلتقل أشياء من هذا القبيل:

- ما الذي يقلقك؟ هلا تكلمت عنه؟
- مهما كان سبب قلقك فسوف تشعر بالتحسن إذا تكلمت عنه.

- يمكنك التعبير بالكتابة عما يقلقك، وسوف أقرأه.

إذا رغب ابنك المراهق في الكلام، فلتدعه يفعل، وأمسك عليك نصيحتك حتى يطلبها، وقل عبارات من قبيل:

- أخبرني بكل شيء حول الموضوع.
- أفهم ذلك.
- استمر.
- هل لديك المزيد؟

ولختام الحديث يمكنك قول عبارات من هذا القبيل:

- هل يروق لك هذا الشعور؟
- ما الخيارات التي أمامك؟ هل يمكننا التوصل إلى بعضها؟
- ما الذي تريد فعله؟
- سأعينك على فعله إن أردت.

كلمات وعبارات ينبغي استخدامها:

بعد - يساعد - الأوقات الأخرى - أخبرني - ماذا قبل - كم من الزمن- الحلول - تفكير- هل ستفعل - يشعر - سأكون هنا - تحدث إلى - ثقة - دون.

ما لا يصح قوله أو فعله:

إذا لم تكن لدى ابنك المراهق رغبة في الحديث، فلتتجنب الضغط عليه، ولا تقل نحو:

- عليك أن تخبرني عما يقلقك.
- إذا لم تكف عن هذا السلوك السخيف، فسأمنعك من الخروج.

وإذا كانت لدى ابنك المراهق رغبة في الكلام، فلا تقل عبارات من هذا القبيل:

- كيف يتسنى لشيء تافه كهذا أن يقلقك؟
- ما كان أخوك أو أختك ليقلقانك أبدًا.
- ينبغي أن تكون كبيرًا، بما يكفي للتعامل معه.

لا تقل أبدًا عبارات من قبيل:

- لا تزعجني بمشكلاتك، فلدى ما يكفيني.
- لا وقت لدى أبدًا للحديث معك اليوم، فما رأيك في السبت؟
- لا تقاطعني، إنني أعرف ما هو أفضل.
- إنك لكبير بما يكفي، لتعرف أكثر.
- يا له من شيء تافه ذلك الذي أقلقك.

كلمات وعبارات ينبغي تجنبها:

- طفل.
- صبياني.
- لا تفعل.
- لا تزعجني.

- إنني مشغول.
- غير ناضج.
- إنها ليست نهاية العالم.
- إنها مشكلتك.
- تعامل مع الأمر فحسب.
- أحمق.
- لاحقًا.
- ابدأ.
- هراء.
- عديم الأهمية.
- سوف تتغلب على هذا.
- إنك تجعل من الحبة قبة.
- ليس الآن.

* * *

المرض العاشر
ظاهرة الشعور بالنقص

الثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله، فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته، ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة، فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره.. هي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به، وبعكس ذلك هي انعدام الثقة التي تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله، فتصبح تحركاته وتصرفاته بل وآراؤه في بعض الأحيان مخالفة لطبيعته، ويصبح القلق حليفه الأول في كل اجتماع أو اتخاذ قرار. والثقة بالنفس هي بالطبع شيء مكتسب من البيئة التي تحيط بنا والتي نشأنا بها ولا يمكن أن تولد مع أي شخص كان.

أسباب انعدام الثقة بالنفس:

١- تهويل الأمور والمواقف بحيث تشعر بأن من حولك يركزون على ضعفك ويرقبون كل حركة غير طبيعية تقوم بها.

٢- الخوف والقلق من أن يصدر منك تصرف مخالف للعادة حتى لا يواجهك الآخرون باللوم أو الاحتقار.

٣- إحساسك بأنك إنسان ضعيف ولا يمكن أن تقدم شيئًا أمام الآخرين، بل تشعر بأن ذاتك لا شيء يميزها، وغالبًا من يعاني من هذا التفكير الهدّام من يرى نفسه إنسانًا حقيرًا ويسرف في هذا التفكير حتى تستحكم هذه الفكرة في مخيلته وتصبح حقيقة للأسف. وهي أخطر مشكلة لأنها تدمرك وتدمر كل طاقة إبداع لديك، فعليك أولاً أن تتوقف عن احتقار نفسك والتكرير عليها ببعض

الألفاظ التي تدمر شخصيتك مثل «أنا غبي» أو «أنا فاشل» أو «أنا ضعيف» فهذه العبارات تشكل خطرًا جسيمًا على النفس وتحطمها من حيث لا يشعر الشخص بها.وهناك أسباب كثيرة ومنها تستطيع أخي تحديد مصدر هذه المشكلة تمهيدًا للقضاء عليها:

- قد يكون هذا الإحساس هو بسبب فشل في الدراسة أو العمل وتلقي بعض الانتقادات الحادة من الوالدين أو المدير بشكل مؤذ أو جارح.
- التعرض لحادث قديم كالإحراج أو التوبيخ الحاد أمام الآخرين أو المقارنة بينك وبين أقرانك والتهوين من قدراتك ومواهبك.
- نظرة الأصدقاء أو الأهل السلبية لذاتك وعدم الاعتماد عليك في الأمور الهامة أو عدم إعطائك الفرصة لإثبات ذاتك.

٤- التحقير والإهانة من الوالدين: ومن مظاهر التحقير والإهانة في بيئاتنا مناداة الولد بكلمات نابية، وعبارات قبيحة أمام الإخوة والأقارب. فكيف نرجو من الأولاد طاعة وبرًا، وتوقيرًا واحترامًا، واتزانًا واستقامة، ونحن قد غرسنا في نفوسهم وهم صغار بذور الانحراف أو العقوق أو التمرد.

علينا أن ننبه على خطئه برفق ولين، ونقنعه بالحجج الدامغة، وأن الذي صدر منه لا يرضى به إنسان عاقل ذو فهم وبصيرة وفكر ناضج رزين. روى البخاري ومسلم عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: **«إن الله رفيق يحب الرفق في الأمر كله»**. وروى مسلم عن عائشة كذلك أن النبي ﷺ قال: **«إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا ينزع من شيء إلا شانه»**. وروى مسلم عن جرير بن عبد الله قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: **«من يحرم الرفق يحرم الخير كله»**.

علّم ابنك الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس تدفعك للنجاح: ولكن كيف تصبح أكثر ثقة بنفسك؟ وللإجابة عن هذا السؤال لابد أن تعرف الآتي:

- ثقتك بنفسك تعني النجاح في حياتك. الثقة وعدم التردد شعور ينبع من ذاتك، وهو دائمًا يرتبط ارتباطًا وثيقًا بمدى معرفتك الحقيقية بنفسك.
- إرضاء الضمير هو بداية بناء الثقة بالنفس إذ أن إرضاء الضمير يعني التصرف الصحيح والبعد عن الأخطاء التي سيحاسبنا الله عليها، فإذا حاسب الإنسان نفسه وعرف أخطاءه وتاب عنها وصحح مساره وأصبح مجموع تصرفاته صحيحًا زادت ثقته بنفسه، وهو ما يؤهله للمسير على دروب النجاح والفلاح.
- حب الآخرين والتعامل معهم بلباقة يجعلك شخصًا مرغوبًا فيه ويزيد من ثقتك بنفسك.
- الابتعاد نهائيًا عن الأفكار والمشاعر السلبية التي تحاول التأثير على قوة شخصيتك مثل القلق والخوف من الفشل وغيرها.
- خالط الناجحين الواثقين بأنفسهم وتعلم كيف تتصرف مثلهم.
- حدد أهدافك التي ترغب في تحقيقها على المدى البعيد والقريب مع مراعاة أن تكون هذه الأهداف واقعية وممكنة التحقيق.
- اقنع نفسك بأنك إنسان جدير بالاحترام والنجاح ويكفيك أنك تحترم نفسك وذاتك كما تحترم الآخرين.

- المذاكرة فن، هذه حقيقة يجب إدراكها. ليست هناك طريقة سوى المذاكرة تجعل الطالب ينجح ويتفوق. وكما أن لكل شيء فنًا فللمذاكرة فنها أي طريقتها الصحيحة، فكم من الناس يضيعون الوقت في غير الطريق الصحيح. وقياس النجاح هو الامتحان.

كيف تعرف أنك تثق بنفسك أم لا؟

أجب عن الأسئلة الآتية بإحدى الإجابات التالية، وأعط لنفسك درجة:

نعم	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
٢٠	١٥	١٠	٥	صفر

السؤال	نعم	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
هل تسير رافع الرأس ثابت الخطى؟					
هل تتكلم بصوت واضح؟					
هل أنت مقتنع بزيادة مقدرتك في مجال ما؟					
هل تحتفظ ببشاشتك واتزانك في الوقت الذي يفقد فيه كل من حولك ذلك؟					
هل تتقدم باقتراحات لتحسين العمل الذي تقوم به؟					
هل تعتني بمظهرك وهندامك؟					

السؤال	نعم	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
هل يسيطر عليك الانغماس في أحلام اليقظة؟					
هل تقدم على حل المشكلات الخاصـة بالعمل؟					
هــل تفعــل شــيئًا لإزالــة مخاوفــك وأسباب قلقك؟					
هــل تسـير وفــق برنــامج يهــدف إلى تحسين مستقبلك؟					
هل تعتقد أن باستطاعتك بـذل مجهـود أكبر مما تبذله الآن؟					
هل تعلمت أن تحافظ علـى هـدوئك طوال الوقت؟					
هــل تواصـل المضـي في طريقـك غـير مستسلم للإخفاق إذا صادفك مرة؟					

النتيجـــة

١- أقل من ٢٠٠ أنت غير واثق من نفسك.

٢- من ٢٠٠: ٢٥٠ هناك شعور بعدم الثقة بالنفس.

٣- أكثر من ٢٥٠ هنيئًا لك ثقتك بنفسك.

خذ بيد ابنك إلي طريق الثقة بالنفس وقل له:

- اجلس مع نفسك وصارحها وثق بأنـك قـادر علـى التحسـن يومًـا بعـد

يوم.... عليك أن توقف كل تفكير يقلل من شأنك... ويجب عليك أن تعلم بأنك إنسان منتج لم تخلق عبثًا.... فالله عندما خلقنا لم يخلقنا عبثًا.... أنت لك هدف وغاية يجب أن تؤديها في هذه الحياة ما دمت حيًا على وجه الأرض.... الله سبحانه وتعالى عندما خاطب المؤمنين في القرآن الكريم لم يخص مؤمنًا دون الآخر، ولم يخص مسلمًا دون الآخر، ذلك لأن كل البشر سواسية أخي الكريم ولا فضل لأحد على أحد إلا بالتقوى.. ويكفي أن تعلم بأنك مسلم فهذا أكبر ما يميزك عن ملايين البشر الغارقين في ضلالاتهم وأهوائهم.

- **«النقطة الأولى»** التي يجب أن تفخر بها هي أنك إنسان ملتزم خالفت من اتبع الشيطان وخالفت كل إمعة خلف أعداء الإسلام يجري تاركًا عقله وراء ظهره.

- **«النقطة الثانية»** التي يجب أن تكون سببًا في تعزيز ثقتك بنفسك هي أن إحساسك بالظلم والاحتقار من قِبل الآخرين سواء أهلك أو أقاربك أو زملاءك لن يغير في الوضع شيئًا بل قد يزيد في هدم ثقتك بنفسك، فعليك الخلاص من هذا التفكير الساذج واستبداله بخير منه، فحاول استبدال الكلمات السيئة التي اعتدت إطلاقها على نفسك بكلمات تشجيعية تزيد من قوتك وتحسن من نفسيتك وتزيد من راحتها..

- يجب أن تقنع نفسك أخي مع الترديد بأنك إنسان قوي ويجب أن تتعرف على قدراتك الكامنة في نفسك.. وأنك تملك ثقة عالية وعليك من اليوم أن تخرجها.

- **«النقطة الثالثة»** هي اقتناعك واعتقادك الكامل أنك حقًا إنسان ذو ثقة عالية لأنها عندما ترسخ في عقلك فإنها تتولد وتتجاوب مع أفعالك.. فإن

ربيت أفكارًا سلبية في عقلك أصبحت إنسانًا سلبيًا.. وإن ربيت أفكارًا إيجابية فستصبح حتمًا إنسانًا إيجابيًا له كيانه المستقل القادر على تكوين شخصية مميزة يفتخر بها بين الآخرين.

- يجب أن تعمل على حب ذاتك وعدم كراهيتها أو الانتقاص منها.. وعدم التفكير في الماضي أو استرجاع أحداث مزعجة قد انتهت وطواها الزمن، يجب عليك أن لا تحاول استرجاع أي شيء مزعج بل حاول أن تسعد نفسك وتفرح بذاتك لأنك إنسان ناجح له مميزاته وقدراته الخاصة.

- ويجب عليك أن تتسامح مع من أخطأ في حقك أو انتقدك حديثًا أو قديمًا، ولا تكن مرهف الحس إلى درجة الحقد أو تهويل الأمور.. تأقلم مع من ينتقدك وقل رحم الله امرأ أهدى إليَّ عيوبي....

- لا تجعل كلام الآخرين يؤثر سلبًا على نفسيتك لأنك تعلم بأن الآراء والأحكام تختلف من شخص لآخر.

- لا تعط نفسك المجال للمقارنة بين ذاتك وبين غيرك أبدًا.. احذر من هذه النقطة لأنها تدمر كل ما بنيته... لا تقل لا يوجد عندي ما قد وهبه الله لفلان.. بل تذكر أن لكل شخص منا ما يميزه عن الآخر وأنه لا يوجد إنسان كامل.. ولا بد أن تعي أيضًا أن الله قد وهبك شيئًا قد حرمه الله من غيرك.. فأنت مخلوق قد أكرمك الله وفضلك على كثير من خلقه.

- إن الأشخاص الذين يعانون من فقدان الثقة بأنفسهم هم يفقدون في الحقيقة المثال والقدوة الحسنة التي يجب أن يقتدوا فيها حق الإقتداء.. ولنا في رسول الله ﷺ وأصحابه رضوان الله عليهم أسوة حسنة.

- وعليك من اللحظة أن تتذكر جميع حسناتك وترمي بجميع مساوئك في

البحر وحاول أن لا تعرف لها طريقًا.. تذكر نجاحاتك وإبداعاتك.. وتجنب تذكر كل ما من شأنه أن يحطمك ويحطم ثقتك بذاتك كالفشل أو الضعف.

- توكل على الله عز وجل واقتحم وحاول بكل ثقة.. حينها أضمن لك أنك ستنجح بالتأكيد إن شاء الله.

- افعل ما تراه صعبًا لك تجد كل الدروب فتحت لك.. وفتش عن كل ما يخيفك واقتحمه ستجد بأن الخوف قد تلاشى ولا وجود له.

- حاول أن تكون إنسانًا فاعلاً ولك أعمال مختلفة ونشاطات واضحة.. أبرز إبداعاتك ولا تخفها أبدًا حتى لو واجهت انتقادًا من أحد فحتمًا ستجد من يشجعك وتعجبه أعمالك.. هذه قاعدة يجب أن تتخذها «لولا اختلاف الأذواق لبارت السلع» فلا تظلم نفسك بالاستماع لما يحطمك ويحطم كل إبداع تحمله.

- ابدأ يومك بقراءة الأذكار والقرآن الكريم فهذا له تأثير عظيم على النفس وتبعث الهدوء والطمأنينة.

- فكر بجدولك لهذا اليوم.. وماذا ستخرج منه لما يعود عليك بالنفع والحيوية.

- حدث نفسك وكن صديقها وتمرن على الحديث الطيب، فالنفس تألفه وتطمئن له وتركن له.. فلا تحرم نفسك من هذا الحق لأنك أحق الناس بسماعه والتدرب على قوله لذاتك.. الكلام الإيجابي من شأنه أن يبني ثقتنا بأنفسنا ويدفعنا لمزيد من التفاؤل بحياة أفضل بعون الله تعالى.

- عند كل مجلس حاول أن يكون لك وجود وحاور وناقش مرة تلو الأخرى، سوف تعتاد وسيصبح الحديث بعدها أمرًا سهلاً.. درب نفسك وقد

تلاقي بعضًا من الصعوبة في ذلك بداية الأمر ولكن احذر من أن تـثني عزيمتـك التجربة الأولى، بل اجعلها سلمًا تصعد به إلى أهدافك وغاياتك، وأبرز وجودك بين من حولك، فهذا يزيد من ثقتك بنفسك ويعزز الشعور بأهمية ذاتك.

- مساعدتك للآخرين تعزز ثقتك بنفسك.. الظهـور بمظهـر حسـن لائـق يعزز من ثقتك بنفسك.. فلا تهمل ذاتك فتهملك.

- ولا تنس أخي أن القرآن فيه شفاء فالزمه ولا تحد عنـه واتبعـه وتوكـل على الله في كل أمر، واعلم أن الله بيده كل شيء فلا داعي للقلق مـن المسـتقبل أو الهلع منه، فهذا دأب المـؤمن وحالـه في كـل زمـان ومكـان.. هـادئ البـال.. مطمئنًا لجنب الله، متوكل على الحي الذي لا يمـوت... مرطبًـا لسـانه بـذكر الله ﴿أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾﴾.

العلاج الذي يستخدمه الأبوان:

١ - تعميق عقيدة القضاء والقـدر في نفـس الأبـوين، حتـى يعتقـدا أن مـا يصيب أولادهما من صحة أو مرض، أو ما يعرض لهم من نعمة أو شقاء، أو ما يقدر الله عليهم من نسل أو عقم، أو يبتليهم به من غنى أو فقر، كل ذلك بمشيئة الله سبحانه، وبقضائه وقدره.

قـال تعـالى: ﴿مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِى كِتَٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾، [الحديد: ٢٢، ٢٣].

وقال جل جلاله: ﴿أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَٰثًا ۖ وَيَجْعَلُ مَن يَشَآءُ عَقِيمًا ۚ﴾ [الشورى: ٥٠].

وقال عز من قائل: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٥﴾ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُو۟لَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾﴾، [البقرة: ١٥٥-١٥٧]

٢- التدرج في تأديب الولد، فإن كان ينفع مع الولد النصح والوعظ فلا يجوز للمربي أن يلجأ إلى الهجر، وإن كان ينفع الهجر فلا يجوز له أن يلجأ إلى الضرب، وإذا عجز المربي عن إصلاح الولد وتقويم اعوجاجه بعد أن اتخذ كل الوسائل التأديبية والزجرية فعندئذ يلجأ إلى الضرب غير المبرح.

٣- تربية الولد منذ نعومة أظفاره على الاخشيشان، والثقة بالنفس، وتحمل المسئولية، والجرأة الأدبية، حتى يشعر الولد بكيانه ووجوده، وحتى يحس بواجبه ومسئوليته.

٤- الاقتداء بالرسول ﷺ وهو صغير إلى أن ترعرع شابًا إلى أن بعثه الله نبيًا؛ لأن الله سبحانه أدبه فأحسن تأديبه، وشمله برعايته، وصنعه على عينه.

فكان عليه الصلاة والسلام في صغره يرعى الغنم، يقول ﷺ عن نفسه فيما رواه البخاري: «**ما بعث الله نبيا إلا رعى الغنم، فقال أصحابه: وأنت؟ فقال: نعم كنت أرعاها على قراريط لأهل مكة**».

وكان ﷺ في صغره يلعب مع الغلمان.

وكان ﷺ يقوم بعملية البناء، روى البخاري ومسلم: «ولما شب ﷺ وبنيت الكعبة ذهب رسول الله ﷺ ينقل الحجارة مع أشراف قريش لبنائها، فقال العباس لرسول الله ﷺ: اجعل إزارك على عاتقك من الحجارة، ففعل فخر إلى الأرض، وطمحت عيناه إلى السماء، ثم قال: فقال: «إزاري، إزاري»، فشد عليه

إزاره، وقال: «**إني نهيت أن أمشي عريانًا**».

والاعتدال في محبة الولد، والتعلق به، والتسليم لله في كل ما ينوب ويـروع، وأن يكون التأديب للولد في سن التمييز على حسب ما تقتضيه مصلحة التربيـة بالعقوبة، والتي منها أن تكـون التربيـة للولـد قائمـة علـى أسـس الاخشيشـان، والاعتماد على النفس، وتحمـل المسـئولية، وتنميـة الجـرأة الأدبيـة، والـتي منهـا التأسي بشخصية النبي ﷺ الطفل باعتبار أنه قدوة قبل النبوة وبعدها.

خطوات تنمية ثقة الابن في نفسه:

- ضرورة مشاركة الابن في اتخاذ القرار بما يناسب سنه وحاجاته.
- وضع اختيارات أمـام الابـن ليتعـود الاختيـار المناسـب واتخـاذ القـرار وكسب الخبرة.
- تجنب أسلوب القهر والتزمت.
- التسامح مع بعض الأخطاء.
- دعم الابن نفسيًا بالثناء وإظهار محاسنه.
- العدالة بين الذكور والإناث.
- التوازن من الآباء في إعطاء الحقوق والمطالبة بالواجبات.
- تعويده حفظ الأسرار.
- تعويده الصيام.
- تنمية الثقة الاجتماعية من خلال قضاء بعض حاجات الأسرة.
- تنميـة الثقـة العلميـة وذلـك بتعليمـه للقـرآن والسـنة والعلـوم النافعـة واجتيازه الاختبارات والمسابقات.

- تنمية الثقة الاقتصادية والتجارية وذلك بتعويده علي البيع والشراء والثناء على دوره في ذلك وتشجيعه.

كيف تساعد طفلك على بناء شخصيته المتوازنة؟[1]

أن يكتسب الطفل ثقته بنفسه، فتلك مسألة يعود الدور الرئيس فيها للوالدين.

النصائح الست:

هناك ست نصائح يجدر بالأهل اتباعها حتى يتمكن الطفل من بناء شخصيته كما يجب. ومن الطبيعي تمامًا بالنسبة للأطفال ـ والبالغين أيضًا ـ أن يشعروا أحيانًا بنقص نسبي في الاطمئنان، وأن يحسوا بنوع من الشك في قدراتهم. أما عندما يفتقد الطفل الثقة بالنفس بشكل دائم، فمن شأن ذلك أن يحوّل كل تحديات الحياة أو فرصها إلى نوع من التوتر والألم. وهذا وضع غير طبيعي، فالثقة بالنفس أمر أساسي وضروري لتوازن الحياة الداخلية للطفل، وهي الأساس الوطيد للشخصية الإنسانية، ومع أن بعض الأطفال يشعرون بالثقة بالنفس بشكل طبيعي، إلا أن معظمهم بحاجة إلى مساعدة تمكنهم من أن يصلوا إلى تلك القناعة النفسية. ويستطيع الوالدان بناء الشخصية المتوازنة التي هي ضرورة أساسية من ضرورات النمو العاطفي والذهني على حد سواء لأطفالهم بمساعدتهم باتباع النصائح التالية:

١- **حب أبويه له واستحسانهما لعمله:** فإذا حصل الطفل على ذلك، فإنه يكتسب حافزًا قويًا يدفعه إلى بذل المزيد من الجهد في محاولات أخرى أثناء نموه التربوي. وتبدأ مرحلة التشجيع هذه منذ مرحلة الطفولة، فالأبوان اللذان يمدحان مهارات طفلهما التي تظهر شيئًا فشيئًا، سواء في مجالات اللغة أو الذاكرة

(١) بقلم: د. عبد الحميد شقير.

أو التعامل مع الأرقام أو القوة الجسمية، أو المهارات الاجتماعية وما إليها، فهما بهذه الطريقة يشبعان شعوره بنفسه، ويعززان ثقته بقدراته.

إن والدي الطفل الواثق من نفسه يحددان له الأهداف التي يجب أن يسعى إليها، ويحرصان على أن يعرف طفلهما مدى تقديرهما لجهوده، وعندما يعمل الطفل جاهدًا لتحقيق ما يريده أبواه، فلابد من مكافأته على محاولاته، مهما تكن درجة نجاحه أو إخفاقه فيهما، فإن مجرد بذل الجهد يجب أن يلقى ما يستحقه من الإطراء.

٢ . مساعدة الطفل في مجال تحديد أهداف واقعية:

يشعر الأطفال بالرغبة في التقدم في الحياة إذا أحسوا فعلاً بلذة الإنجاز، وأن الأبوين اللذين يتفهمان نفسية طفلهما ويتعاطفان معه، يعرفان نقاط ضعفه وقوته على حد سواء، ويستطيعان أن يساعداه في تحديد أهداف يمكن أن تكون واقعية وممكنة التنفيذ، فالأهداف ذات الطموح الكبير، والتي تتجاوز قدرات الطفل، تسبب له شعورًا بالإحباط من خلال فشله في تحقيقها، وينعكس هذا الشعور بدوره على إضعاف الثقة بالنفس والكف عن محاولات الإنجاز. وكذلك تمامًا تفعل الأهداف البسيطة التي يشعر الطفل أنه من المستحيل أن يفشل في إنجازها، وهكذا فإن الأبوين بحكمتهما يشجعان طفلهما على بذل الجهود المناسبة باتجاه أهدافه على مراحل، بحيث يؤدي النجاح في إنجاز كل مرحلة إلى زيادة الدعم النفسي والتشجيع المعنوي على بذل المزيد من الجهد في سبيل إنجاز المرحلة التالية. فهذا أفضل كثيرًا من إلزام الطفل بقفزة عملاقة واحدة.

يجب تشجيع الطفل على أن يكون فخورًا بإنجازاته اليومية، لأن النجاح في أداء المهمات الصغيرة المتتالية يؤدي بشكل تلقائي إلى النجاح في أداء المهمة الكبيرة النهائية.

٣. مكافأة الطفل على محاولاته الجريئة حتى ولو انتهت إلى الفشل:

يميل الاتجاه التقليدي في تربية الطفل إلى مكافأته على النجاح وانتقاده في حال الفشل، وهكذا يجد الأطفال الناجحون أنفسهم في واحة خضراء مليئة بالتشجيعات الإيجابية والعلامات العالية، وكلمات الثناء واستحسان والديهم، بينما يحرم من هذا كله الطفل الذي لم يصل إلى تلك الدرجة من النجاح، مع أنه قد يكون بذل أقصى ما يمكنه من الجهد، ومع ذلك فإنه يحرم من كلمات الثناء وعبارات التشجيع، بل إنه قد يتعرض للانتقاد أو حتى للعقوبة. وتكون النتيجة أن الطفل في كثير من الأحيان يصل إلى قناعة راسخة بأن كل جهوده عقيمة ولا فائدة منها، ويبدأ الشك بقدراته ويصل في نهاية الأمر إلى أن يشعر بعجزه، وبأنه لا يصلح لأي شيء على الإطلاق. وهكذا فمن الضروري بالنسبة للأبوين أن يتقبلا طفلهما على علاته وأن يُنظر إلى فشله على أنه أمر طبيعي، لا على أنه مأساة، فالطفل بحاجة إلى إدراك أن الهزيمة هي مرحلة عارضة وليست نهائية، وأن الفشل هو بداية الطريق إلى النجاح.

٤. لا تنعت طفلك بصفات سلبية:

ليس أسرع من تدمير نفسية الطفل وشعوره بالضعف والإحباط من العبارات التي يقولها الأبوان بشكل لا شعوري عندما يصفانه بأنه بطيء أو غبي أو بليد، فالجرح الذي تسببه مثل هذه العبارات لا يندمل بسرعة، بل يترسخ في نفسه، ويحفر أخاديد عميقة في أحاسيسه، حتى إن هذه الصفات التي ينعت بها الطفل عادة ما تصبح بالفعل من سماته الرئيسة.

٥. تقبل طفلك على أنه حال فريدة مميزة:

مما لا شك فيه أن الأطفال يتفاوتون في قدراتهم الجسمية والذهنية، كأن

يتفوق أحدهم في المهارات اللغوية، والآخر في مسائل الرياضيات، والثالث في عمليات المحاكمة المنطقية وهكذا، وبالرغم من هذا التفاوت الواضح بين الأطفال، فإن كثيرًا من الآباء والأمهات يحاولون أن يلزموا أطفالهم بالسعي إلى أهداف تقليدية لا تتفق مع مهاراتهم، ولا يؤدي هذا إلا إلى إعاقة نمو الطفل في المجالات الأخرى.

٦. لا تعامل طفلك وكأنه دمية هشة سريعة العطب أو الكسر:

كثيرًا ما يعتقد الأبوان أن كل أزمة في حياة طفلهما تؤدي إلى إحداث عقدة نفسية في حياته، ويعملان بسبب ذلك على حماية طفلهما من المؤثرات الخارجية، ويحاولان أن يعزلاه عن الحياة الواقعية في قوقعة تحميه من المؤثرات النفسية. ولكن هذا مخالف لفطرة الحياة، ومادام التوتر جزءًا لا يتجزأ من حياة البالغين، فلابد أن يعتاد الطفل عليه تدريجيًا، بحيث تؤدي معاناته من التوترات الصغيرة إلى اكتساب القدرة على مواجهة التوترات النفسية بعد بلوغه.

وتدل الوقائع العملية مع ذلك على القدرة المدهشة للأطفال على التكيف مع واقعهم بما فيه من إيجابيات وسلبيات، وربما كانت قوتهم هذه نابعة من قناعتهم التي تعلموها من البالغين، إن كلاً منهم قادر على النضج وعلى السيطرة على بيئته، والتكيف معها وعلى تحقيق الانتصار تلو الانتصار في الحياة، بالرغم من التحديات المتنوعة التي تواجه باستمرار في مختلف مراحل الطريق.

* * *

المرض الحادى عشر

مشكلة التهتهة (التاتاة) وعدم وضوح الكلام

عيوب الكلام:

تنقسم عيوب الكلام إلى أربعة أقسام وهي:

أولاً: عيوب خاصة بالقدرة على التعبير (الأفيزيا)، وهي راجعة إلى بعض الإصابات في الجهاز العصبي المركزي، وفيها يفقد الطفل القدرة على التعبير بالكلام أو الكتابة، وتعالج بجهاز مزود بمرآة يعكس الكلام.

ثانيًا: عيوب خاصة بالنطق وهي: الإبدال، الحذف، القلب، الزيادة والتشويه، التأخر الكلامي. وتعد الأسباب النفسية من أهم الأسباب المسئولة عن عيوب النطق. ومن أسبابها أيضا: الحماية الزائدة، التعلق الزائد بالوالدين، والاعتماد الكلي عليهما، هذا يجعله مضطربًا من الناحية الكلامية. وهنا يأتي دور التربية السمعية فيسمع الصواب من المعلم والوالدين.

ثالثًا: العيوب الصوتية: فيخرج الصوت في شكل بحة، مرتفع تارة، منخفض أخرى، له وتيرة واحدة محبوس، وهذه قد ترجع إلى أسباب عضوية كاضطرابات في إفرازات الغدد أو خلل في الجهاز السمعي أو الكلامي، وقد ترجع إلى أسباب نفسية؛ ضغط، خوف، فزع.

رابعًا: عيوب إيقاعية: اللجلجة، التهتهة، التلعثم، ويرجع إلى أسباب فسيولوجية، عصبية، أسباب تربوية خاطئة.

مظاهر التهتهة:

وللتأتأة أو التهتهة ثلاثة مظاهر أساسية هي:

- التكرار لمقطع أو كلمة.
- التوقف أي توقف الصوت أو الهواء أثناء إصدار هذا الصوت، مثل (ك- فراغ- ثم كامل).
- الإطالة، مثل سس ------ يارة.

حقائق حول المتاتئين

- لا علاقة بين التأتأة والذكاء غالبًا (رغم أن التأتأة قد تكون مرافقة لبعض الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مثل متلازمة داون كمظهر من مظاهر المشكلة وليس كتأتأة عادية).
- لا علاقة بين التأتأة والأداء الدراسي؛ فمعظم المتأتئين متفوقون دراسيًا وذوو حساسية واضحة نفسيًا.
- تظهر التأتأة لدى جميع الأعراق والبلدان والمستويات الاقتصادية.
- الأثر النفسي يزيد المشكلة سوءًا، لكن غالبية مشاكل التأتأة التي تظهر في الطفولة لا يكون سببها نفسيًا مثل تلك التي تظهر بعد اكتساب اللغة أو بعد المراهقة.

العلاج:

العلاج الوحيد المتوافر حاليا للحد من التأتأة أو التخلص منها هو التدريب الكلامي لدى أخصائي نطق ولغة، ونتائج التدريب ونجاحه يحكمها عدد من الأمور أهمها:

- عمر المتدرب ومدة التأتأة التي مر بها.
- طبيعة التأتأة.
- الظروف الأسرية والنفسية المصاحبة.
- اقتناع الشخص بوجود مشكلة لديه والرغبة بحلها نتيجة لما يريده هو وليس أبواه أو الآخرون.
- الالتزام بما يتطلبه التدريب من طرق وتقنيات قد يحتاج الشخص إلى اتباعها طوال عمره.
- الالتزام بالوقت الكافي للتدريب؛ فالتأتأة كما أصفها دائمًا تشبه الحمية الغذائية فلا يمكن اتباعها فترة ثم التوقف عنها فترة ثم الرجوع، وأيضًا يجب أن يتم تطبيقها عن اقتناع وإلا فلن تعطي النتائج المطلوبة، ثم هي طريقة حياة وليست فترة مؤقتة، ثم تنتهي؛ لأن الوزن الزائد قد يرجع عند التوقف عن اتباع أي حمية كانت.

إرشادات لعلاج النطق والكلام:

١- تهيئة جو من الأمن والاستقرار داخل الأسرة، على أن تكون الظروف مشجعة للطفل على الكلام، مع تجنب تعرض للمواقف المحرجة أمام الأطفال الآخرين.

٢ - عدم مواجهة العيب الكلامي بالعقاب أو التأنيب أو السخرية.

٣ - إعطاء فرصة التعبير للأبناء أو البنات، وتصحيح الأخطاء بلطف ومودة بعيدًا عن الانفعالات الحادة أو السخرية.

٤ - إيجاد (اصطناع) مواقف كلامية يستطيع الطفل من خلالها أن يعبر عن

نفسه بطلاقة (إلقاء محفوظات تلاوة القرآن الكريم، اللعب الجماعي) أداء الأدوار التمثيلية بعيدًا عن الخوف والقلق والتوتر.

٥- وللتخلص من هذه المشكلة يمكن أن يبتكر الطفل سلوكيات يعتقد أنها تساعده على الكلام بطريقة أفضل أو أسهل، مثل شد الفك أو اليد أو القدم أو رمش العين أو وضع اليد على الفم وغيرها وتسمى هذه السلوكيات المصاحبة.

ومع التقدم بالعمر وصعوبة التخلص من المشكلة وظهور بعض الاستهزاء من الآخرين والتوتر من الأهل وغير ذلك من مظاهر لافتة للانتباه يبدأ الطفل بتكوين صورة سيئة عن الكلام وعن نفسه، ويبدأ إما بالانسحاب الاجتماعي أو العدوان اليدوي للتعامل مع آثار المشكلة.

* * *

المرض الثاني عشر

التوتر والعبوس[1]

أن تكوني أمًا أو أن تكون أبًا، من أكثر التجارب سعادةً وأكثرها خبرةً، ولكن في حياة كل منَّا أوقات تُؤدي إلى التوتر نتيجة لمتطلبات الحياة اليومية.

الاعتناء بالأطفال يؤدي إلى توتر الآباء، وهذا التوتر يجعل الآباء مضطربين وقلقين.

هذه الاضطرابات تمثل جزءًا طبيعيًا من الحياة الأسرية ولا يمكن تجنبها، بل على الآباء أن يبتكروا طُرقًا للمواجهة حتى لا يغرقوا في بحر من القلق.

حُبُنا لأولادنا شيء طبيعي وأساسي، ولكن الحب وحده لا يكفي، فنحن في حاجة لشيء من الصبر والابتكار الذي نفتقده نوعًا ما، وسيظل دورنا كآباء مستمرًا حتى يكبر الأولاد، وعلينا أن نعلم أن لكل طفل أو ولد شخصيته المنفردة، وبالتالي تختلف طريقة المعاملة من طفل لآخر.

الاعتناء بالأطفال الصغار يكون مرهقًا، وكلما كَبُر الطفل؛ قل الجهد البدني وزاد القلق على الأولاد، وذلك لوجودهم فترات طويلة خارج المنزل.

ووجود أطفال صغار في الأسرة يجعل من الصعب انفراد الأب والأم بالحديث -وإن كان لفترة قصيرة-، ويترتب على ذلك فقدان الطاقة اللازمة وعدم توافر الوقت لممارسة الحياة الاجتماعية، فعلينا ألا ننسى حق أنفسنا وسط ازدحام الحياة اليومية.

(١) موقع إسلام أون لاين.

الواقعية شيء مطلوب:

كثير من الآباء يبحثون عن الأسرة المثالية وينشغلون في التفكير في مستقبل أولادهم.

وعلينا أن نُذكِّركُم ونهمس في أُذُنِكُم أيها الآباء: «لا يوجد أطفال مثاليون ولا آباء مثاليون»، فجميع الأطفال يسيئون السلوك من وقت لآخر وجميع الآباء يخطئون، فالبحث عن الأسرة المثالية قد يجعلكم تخطئون تقدير مكانة أسرتكم.

قد ينتابكم القلق على مستقبل أبنائكم، ولكن تذكروا أن لكل فرد شخصيته المستقلة فتقبلوا طفلكم على ما هو عليه، وبالحب والتقدير والتشجيع؛ ينشأ الطفل نشأة طيبة ويحسن تقديره لنفسه.

أعراض التوتر ومعرفتها:

يتحول التوتر إلى مشكلة يجب معالجتها، إذا تركنا أنفسنا نغرق في الأحداث المختلفة التي نواجهها، ويصاحب التوتر بعض الأعراض البدنية: كالإجهاد المصحوب بآلام في الرأس أو في المعدة أو الظهر، وهناك علامات ذهنية تنتج عن التوتر: كصعوبة التركيز، وصعوبة اتخاذ القرارات، وهناك أيضًا علامات عاطفية كالشعور بالغضب والعصبية والقلق.

كيف نواجه التوتر؟

علينا أن نعلم في البداية الأسباب التي أدَّت للتوتر لكي نستطيع معالجتها، وعلينا أيضًا أن نعلم أن التوتر ينبع من الداخل؛ ومن ثم يجب أن نوجِّه انفعالاتنا وردود أفعالنا توجيهًا صحيحًا.

وفيما يلي بعض المقترحات التي يمكن أن تساعدكم- بإذن الله- على المواجهة الصحيحة:

- تخصيص وقت من كل أسبوع للنشاطات الشخصية، والسعي إلى أن يكون هناك وقت للحاجات الشخصية.
- المحافظة على الصحة بتناول الغذاء الصحي وممارسة التمارين الرياضية باستمرار، فالآباء في حاجة لقدر وفير من الطاقة لتربية أولادهم.
- تجنبوا الجهد والإرهاق؛ فالنوم مبكرًا، وساعة القيلولة- إذا أمكن- يأتيان بنتائج جيدة.
- التحدث مع الآخرين والمشاركة في حل ما يقلقك يؤدي إلى انخفاض حدة التوتر.
- قراءة الكتب والحرص على متابعة البرامج المتخصصة في مجال التربية وعلم النفس وعلم الاجتماع واستشارة الخبراء في هذه المجالات عند الحاجة، كما يُستشار الطبيب عند المرض، فالتربية لا تقل أهمية عن الصحة البدنية لأطفالنا التي نهتم دائمًا بها ونحرص عليها.
- إذا كنت تعاني/ تعانين من الضغط والتوتر العصبي بعد يوم طويل، أخبر/ أخبري أطفالك بذلك، وبأنك سوف تعود/ تعودين للتفرغ لهم بعد أخذ قدر كافٍ من الراحة.
- تقسيم الوقت؛ وتخصيص وقت للأولاد، ووقت لنفسك، ووقت لزوجك، ووقت للأصدقاء.

الطفل العبوس كيف أواجهه:

إليك خمسه معتقدات أساسية يجب أن تتمسك بها في حملة التصدي للعبوس:

١ - كل إنسان صغيرًا أم كبيرًا، يعلم تماما ما يريد، وكل ما يحتاجه هو أن يفكر إلى أن تتضح الأمور.

٢ - إن الطفل قادر على تعلم طلب ما يرغب فيه بشكل مباشر باستخدام الكلمات.

٣ - إن احتياجاتنا لا تتعدى سوى بعض الأشياء القليلة جدًا من العبادة لغذاء الروح، والطعام لغذاء الجسم، والمأوى، والهواء، والمحبة، وممارسة الهوايات الخاصة.

٤ - إن الأمور الأخرى كلها مجرد «رغبات»، وأنت لا تحصل دائمًا على كل ما ترغب فيه.

٥ - سواء كنت تشعر بالسعادة أو التعاسة، فإن هذا لا يؤثر مطلقًا على العالم، فلم لا تكون سعيدًا؟

* * *

المرض الثالث عشر

مشكلات التبول اللاإرادى

وهى أبرز مشكلات الأطفال في السنتين الأوليين:

- أنسب سن لتدريب الطفل على التحكم في البول (١٨ شهرًا) التبكير عنه يؤدي إلى عواقب وخيمة.
- من المهم جدًا، توافر علاقة طيبة للطفل مع أمه تيسر هذه العملية.
- تختلف طبيعة ضبط هذه العملية من طفل إلى آخر (آخر العام الأول - نهاية العام الثالث).
- أغلب الأطفال يتحكمون في العملية ليلا في أواخر العام الثالث أو منتصفه.

ومشكلة التبول اللارادى[1] تنتشر بنسبة ١٢٪ بين الأطفال ما بين السادسة والثامنة، و٥٪ بين الأطفال في العاشرة إلى الثانية عشرة، و٢٪ من صغار الراشدين.

الأسباب العضوية:

يبحث عن الأسباب التي تحدثه عند الطفل، إما طبيًا، وإما نفسيًا، إذ يحدث من أسباب مختلفة، ومنها: سوء معاملة الطفل، أو التفرقة في المعاملة بينه وبين إخوته، وقد يكون استقبال الأم لمولود جديد سببًا في أن يتبول الطفل السابق

(١) بلاغ كوم.

كوسيلة لجذب انتباه الأم له عند إهماله لانشغالها عنه بالمولود الجديد، وقد يكون من الأسباب، سوء الجو العائلي بين الوالدين، وقد يكون السبب القسوة التي يعامل بها الطفل، أو من نقص الحنان والحب اللاحق به، أو من الشعور بالخوف الذي عادة ما يتسبب عن سماع الطفل لحكايات مرعبة أو مشاهدتها في أجهزة الإعلام.

- ضعف عضلات المثانة.
- التهاب مجرى البول.
- نقص الفيتامينات.
- فقر الدم.
- الإنهاك العصبي.
- شرب كثير من السوائل قبل النوم.

الأسباب النفسية:

وإليها يرجع أكثر من ٩٠٪ من حالات التبول اللاإرادي:

- الخوف من الظلام أو من الأم ، الخادم، الموت، اللصوص، الحيوانات.
- الغيرة عند ولادة طفل جديد.
- إشعار الابن بأنه غير مرغوب فيه.
- نقص الاهتمام بعد ميلاد أخ له.
- التدليل الزائد، أو القسوة الزائدة.
- الشعور بالنقص خاصة لمن كانت عنده عاهة.

- شدة الحساسية وضعف الثقة بالنفس.

الأسباب الوراثية:

يلعب العامل الوراثي دوره في حدوث هذه المشكلة فيرث الطفل هذا السلوك من والديه، فهناك دلائل تحتاج إلى تأكيدات تشير إلى وجود علاقة وراثية بين الآباء والأطفال في مشكلة التبول اللاإرادي، كما أن هناك علاقة بين تبول الأطفال وتبول إخوة لهم، كما أن الضعف العقلي الناتج عن خلل كروموزومي يصاحبه غالبا تبول لاإرادي.

الأسباب الاجتماعية والتربوية:

- تقصير الأبوين وعجزهما في تكوين عادة ضبط البول لدى الطفل، عدم مبالاة الوالدين بمراقبة الطفل ومحاولة إيقاظه ليلاً في الأوقات المناسبة لقضاء حاجته وإرشاده للذهاب إلى الحمام قبل النوم.
- سوء علاقة الطفل بأمه مما يجعل تدريب الطفل على التحكم بعضلات المثانة أمرًا صعبًا.
- الاهتمام المبالغ فيه في التدريب على عملية الإخراج والتبول والنظافة واتباع أسلوب القسوة والضرب والحرمان كي يتعلم الطفل التحكم في بوله.
- تعويد الطفل على التحكم في بوله في سن مبكرة وقد وجد أن حالات التبول اللاإرادي تنتشر بشكل أكبر لدى الأمهات اللاتي يبكرن في عملية تدريب أطفالهن على التحكم في البول.
- تدليل الطفل وحمايته والتسامح معه عندما يتبول، وهذا يعزز لدي

الطفل هذا السلوك ويعتقد أنه على صواب.

- التفكك الأسري وفقدان الطفل الشعور بالأمن كترك أحد الوالدين للمنزل أو الطلاق وكثرة الشجار من الوالدين أمام الأبناء.
- وجود مشاعر الغيرة لدى الطفل كوجود منافس له أو زميل متفوق عليه في المدرسة.
- وفاة شخص عزيز على الأسرة وخاصة إذا كان ممن يعتني بالطفل.

على الأهل مراعاة ما يلي:

- تقبل هذا السلوك كشيء طبيعي.. وأن يشرحوا ذلك للطفل لكي يشعر بالأمان.
- توفير الدفء والحنان والدعم للطفل.
- أن يقول الأهل لطفلهم أنهم يحبونه وليسوا غاضبين منه.
- إذا استيقظ الطفل مبتلاً وباكيًا، فلا بأس أن يقوم الوالد بتغيير ملابسه بهدوء، وأن يهدئ من روعه. وكذلك لا بأس أن يحضنه ويجلس بقربه حتى يعود للنوم ثانية.
- يستطيع الأهل أن يوفروا جوًا هادئًا في المنزل، وخصوصًا قبل ذهاب الطفل إلى النوم.
- يستطيع الأهل أن يحولوا دون استماع الطفل أخبارًا مزعجة.
- تحديد فترات جلوس الأطفال أمام التلفاز وتحديد البرامج التي يمكن مشاهدتها.
- يستطيع الأهل إضاءة الحمام في الليل أو إضاءة غرفة الطفل.

- الأهل يستطيعون قراءة القصص لأطفالهم قبل النوم لتهدئتهم.
- يستحسن أن لا يشرب الأطفال كثيرًا من السوائل قبل ذهابهم للنوم.
- كذلك يستحسن أن يذهب الطفل للمرحاض وقضاء حاجته قبل الذهاب للنوم.
- إقناع الأخوة الكبار بعدم السخرية من إخوتهم الأطفال لأن ذلك يؤذيهم ويعقد وضعهم.
- دعم الأطفال وتعزيزهم بعد أمسيات لم يبولوا فيها بفراشهم. وقبل كل ذلك النظر لتبولهم اللاإرادي كحالة طبيعية في ظروف غير طبيعية لا يملك أطفالنا القدرة على مواجهتها.

العلاج:

- التأكد من سلامة الطفل صحيًا وعلاج ما لديه من أمراض.
- عدم تعيير الطفل أو إذلاله أو تعنيفه من أحد أفراد الأسرة.
- عدم تهديد الطفل من أحد أفراد الأسرة بسبب تبوله لا إراديًا.
- ألا نشعره بالشفقة على أنه مسكين وبائس ويستحسن عدم إشعاره بعلم أحد بهذا التبول.
- فالصواب أن يعرف أن هذا خطأ دون إذلال.
- إشعار الطفل بالحب والحنان وأنه مرغوب فيه.
- الامتناع عن شرب السوائل من ماء ولبن وعصائر وغيره مساء إلا للضرورة وبقدر محدد.

- البعد عن المواد شديدة الملوحة أو الحلاوة لـئلا يضـطر لشـرب كميـات كبيرة من المياه.
- التبول قبل النوم مباشرة.
- إيقاظ الطفل بعد ثلاث ساعات أو خمس حسب حالة الطفل للتبول.
- إشعار الطفل بالثقة في نفسه وأنها مشكلة بسيطة عليه حلها.
- التيسير على الطفل للقيام بعملية التبول مثلا (إنارة الطريق لدورة المياه).
- أن ينام الطفل ساعات كافية وحبذا لو نام ساعة بالنهار تيسر له عمليـة الاستيقاظ بالليل.
- الجديد في علاج التبول إلا إرادي كما يؤكده الدكتور عبـد الوهـاب القصـبي أستاذ جراحة المسالك البولية:استخدام المنظار بالنسبة لعلاج عضلات المثانـة العصـبية، ومـن أهـم ميـزات هـذه الطريقـة أنـه يـتُّم الوصـول إلى النتيجـة الجراحية المطلوبة بأقل مجهود على المريض سواء صحيًا أو اقتصاديًا.
- استخدام العلاج الطبيعى بإعطاء الطفل ملعقة صغيرة من العسـل قبـل النوم مباشرة، فهو مفيـد لأنـه يسـاعد علـى امتصـاص المـاء في الجسـم والاحتفاظ به طيلة مدة النوم، كما أن العسل مسـكن للجهـاز العصـبي عند الأطفال ومريح أيضا للكلى، وإذا زال التبول اللاإرادي للطفل مع استعمال العسل المستمر في المسـاء أوقـف اسـتعماله حتـى تـرى مـا إذا كانت السيطرة على المثانة قد عادت لحالتها الطبيعية، بعدها قلل جرعـة العسل بنصف ملعقة بدل مـن ملعقـة كاملـة، واحـتفظ بالعسـل دائمًـا للرجوع إليه في الأيام والمناسبات التى تنذر بالخطر.

* * *

المرض الرابع عشر

مشكلة العزوف عن الطعام وفقدانه لشهيته

هناك أسباب مرضية تسبب فقدان الشهية، من ذلك: الحميات التي ينجم عنها ارتفاع درجة الحرارة، بما يؤثر على المراكز الحساسة بالمخ والخاصة بالشهية أو الإصابة بالأنفلونزا الحادة أو الحصبة أو الالتهابات الفيروسية أو الإصابة ببعض الطفيليات التي تسبب للطفل الهزال والضعف وفقدان الشهية بالتالي.

المظاهر:

١ - انعدام الرغبة في تناول الطعام، ومنها البطء الشديد في ذلك، ومنها التأفف وما إلى ذلك.

٢ - إننا أثناء الحزن أو الغضب أو اليأس أو ما شابه ذلك من انفعالات نفقد شهوتنا إزاء الطعام، من هنا يجب أن نؤجل للطفل وجبة طعام إن كان في حالة انفعالية شديدة حتى يهدأ منها.

٣ - الشعور بالتعب والإرهاق، فاللعب مثلا، قبل الطعام، خاصة إذا كان من النوع المرهق جسمانيًا، يفقد الطفل شهيته.

٤ - منظر الطعام وطريقة تقديمه ومظهره الجذاب ورائحته الزكية يمكن أن تغرى الطفل بالإقبال عليه.

شجع الطفل على تناول الطعام:

يضع الخبراء المختصون بعض الأفكار التي تشجع الطفل على تناول الطعام في البيت:

- تقطيع الخبز على أشكال الطيور أو أسماك أو حيوانات، ثم صناعة منها ساندويتشات مغذية.
- تقديم البطاطس المحمرة مع السلاطة، ولا مانع من وضع المخللات التي يحبها الطفل على السلاطة.
- تقديم الفاكهة مقطعة قطعًا صغيرة بعد الوجبات، ويمكن إضافة العصير المحلي بالسكر عليها.
- مزج الحليب بالكاكاو أو بالموز أو بالفراولة، فالألوان والمذاق الجديد سوف تجذب الطفل إلى تناوله.
- تقديم الدعوة لأصدقاء الطفل لتناول الطعام معه.
- أن يعامل الطفل معاملة طيبة، فلا يلام ولا يوبخ على خطأ يرتكبه بغير قصد.
- بعض الآباء يكثرون من تدخلهم أثناء تناول الطفل لطعامه، فيكثرون من التنبيهات والأوامر أثناء تناول الطعام، فينتهزون فرصة تناول الطعام لتلقين الطفل آداب الأكل وتقاليده المهذبة، مما يصرف الطفل عن الطعام نفسه.
- الطفل يتعلم آداب الأكل بمرور الزمن من خلال الممارسة المتدرجة لا عن طريق التلقين والأوامر.
- أن أغلب الأطفال قد يظهرون تأففًا وعزوفًا عن بعض أصناف الأكل أو الخضراوات.
- يجب أن تتقبل الأم حقيقة أن طفلها سيأكل بأسلوب متقطع وليس مرة

واحدة، ولا داعى للضرب أو التهديد أو حتى منح الهدايا للطفل ليأكل طعامه.

- عدم الاهتمام بالكميات الـتي يأكلـها الطفـل بدايـة مـن بلوغـه العـام الثالث، فهو عادة يأخذ ما يحتاجه من الطعام.
- حذار من الإلحاح والضغط على الطفل لينهـى طعامـه حتـى لا يـتعلم العناد.

البطء في تناول الطعام:

سبب ذلك هو أن تناول الطعـام ينظـر إليـه في بعـض الأحيـان كنـوع مـن اللعب واللهو يصرف الطفل فيه من الوقت ما شاء كيفما شاء.

قد يكون السبب هو ما يعانيه الطفـل مـن صـعوبات في المضـغ مـن جـراء الأسنان أو الفكين أو غير ذلك.

فوائد وجود الطفل حول مائدة الطعام:

أولاً: سيعتاد على مشاركة الناس، وينشأ اجتماعيا.

ثانيًا: سيتعلم كيف يحافظ على النظام ويتعود الالتزام.

ثالثًا: سيتعلم كيف يطعم نفسه، وكيف يستخدم أدوات المائدة.

واجب الآباء لعلاج المشكلة:

١ - يجب مراعاة أن يكون الطفـل أثنـاء تناولـه للطعـام منشـرحًا هادئـًا لا مهتاجًا ولا مشغول الذهن، فلا يصـح نزعـه فجـأة مـن لعـب أو لهـو لذيذ، في نظره، لكى يتناول طعامه.

٢ – يجب أن يكون الآباء على درجة كبيرة من المرونة، وعدم اتباع نظام صارم في تغذية الأطفال.

٣ – كما يجب ألا يصر الآباء على أن يأكل الطفل أطعمة مشهورًا عنها أنها غنية بنوع من الفيتامينات أو عناصر غذائية أخرى.

٤ – إذا امتنع الطفل عن تناول طعامه لأمر ما، فبغاية الهدوء يقابل امتناعه ويؤجل تناوله الطعام إلى الوجبة القادمة.

٥ – عدم تقديم الأكلات الصغيرة من الحلوى وما شابه ذلك قبل مواعيد تناوله للوجبات الأساسية حتى لا يفقد الطفل شهيته للطعام.

٦ – يجب كذلك أن يراعى تقديم الطعام بطريقة شيقة جذابة، وأن يكون فيه مجال للتنويع من يوم لآخر.

٧ – يجب أن يشجع الطفل على تناول طعامه بغير مساعدة.

٨ – يجب أن يعطي الطفل فرصة تناول طعامه مع صغار من سنه بين الحين والآخر، لأن هذا مما يثير شهيته.

٩ – يجب تهيئة الظروف التي تحبب تناول الطعام للطفل.

١٠– يحسن استثارة الطفل بين الحين والآخر فيما تتناوله الأسرة من طعام، ففي ذلك تقدير غير مباشر لذاته.

١١– يجب الحرص على عدم إظهار اتجاهات الكبار نحو الطعام، من حب وكراهية أو ما يخف عليهم من تناول أو ثقل عليهم.

١٢– كذلك يجب على الأم أن تضع الطعام في الأوقات التي يكون فيها الطفل مقبلا على طعامه، راغبًا فيه وإن لم يتناوله ترفعه بغير أسف أو غضب.

الحديث عن الطعام مع المراهق:

علامات العزوف العصبي عن الطعام:

- استحواذ الطعام على الفكر.
- العادات الغريبة في تناول الطعام مثل تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة.
- الإحساس الدائم بالبرد.
- فقدان الوزن الملحوظ.
- المبالغة في التريض.

علامات الشره إلى الطعام:

- تناول كميات كبيرة من الطعام بدون زيادة ملحوظة في الوزن.
- المبالغة في تناول الطعام والحساسية إليه وتناوله في سرية والاستثارة للطعام.
- الذهاب على دورة المياه بعد تناول الوجبات للتقيؤ سرًّا.

الحتميات الثلاث التى ينبغى على الآباء فعلها:

١- تعرف على عادات طفلك في تناول طعامه.

٢- ساعد طفلك على قبول شكل جسده.

٣- كن يقظًا تجاه علامات الإصابة بخلل غذائي.

ما ينبغي قوله وفعله:

أصغ إلى طفلك المراهق ودعه يتحدث عن نفسه وعن أصدقائه، انتبه للطريقة التي يتحدث بها (أو تتحدث بها) عن الطعام والغذاء وجسده

(وجسدها)، وكذا حديثه (أو حديثها) عن أي شخص آخر، ولتقل أشياء نحو:

- هل تتناولون أيها الفتيان الكثير من الطعام غير الصحي في المدرسة؟ إنني لأحب تناول القليل من هذه الأطعمة في أوقات معينة.
- أتظنه (أتظنها) يتمتع بقوام مناسب؟ في اعتقادك كيف استقام له جسد كهذا؟
- في اعتقادي أن المراهقين لا يتغذون جيدًا، ما رأيك؟

تحدث عن الأنظمة الغذائية والقوام الصحي، تحدث في قضايا مثل ما إذا كان طفلك يحتاج حقًا إلى فقد بعض الوزن وما ينبغي عليه عمله، ولتقل أشياء نحو:

- إن بوسع الطبيب إخبارك بكيفية فقدانك للوزن الزائد وحفاظك على الوزن السليم.
- أتعرف أن أوزاننا جميعًا محددة عند نقطة معينة تحاول أجسادنا الوصول إليها، لهذا تجد أن بعضنا أثقل أو أخف من الآخرين، رغم أننا جميعا نأكل نفس القدر تقريبًا، على أننا نستطيع خفض النقطة المحددة هذه من خلال الطعام الصحي والتريض السليم.
- إذا كان من الممكن أن تبدو في مظهر مختلف، فكيف تود أن تبدو؟ ولماذا؟

ساعد أطفالك المراهقين على اكتساب احترام الذات، ولتقل أشياء من شأنها أن تشجعهم على قبول نمط جسد كل منهم، وكيف يستمتعون بما لديهم ولتقل أشياء مثل:

- لا يهمك كيف تبدين، فستجدين دائمًا من هو أنضر منك وجهًا أو أرشق قوامًا، أو أخصر قدًا، أو قد تجد من هو أوسم منك أو أفتل عضلات أو أطول أو أقوى منك، المهم هو أن تستمتع (أو تستمتعي) بما حباك الله من جسد.
- لا تخجل لكونك تحت الأكل، كُلْ بتعقل، ولا تأكل أكثر مما تحتاج.
- نحن نحبك لشخصك، ونراك فتى رائعًا كما أنت بنفس صفاتك.

تحدث إلى أطفالك عن سوء التغذية، واختلال النظام الغذائي، تحدث عن أمارات اختلال النظام الغذائي، فإذا شعرت أن طفلك يعاني أحد هذه الأمراض، سله عن شأنه، دون أن تفترض أنه سيخبرك بالحقيقية، وكذا لا تفترض أنك قادر على معالجة هذا الخلل الغذائي بدون مساعدة متخصصة من أخصائي تغذية، إذا جاءك طفلك يخبرك بأنه يعاني من أعراض خلل غذائي، فلتعامله كما لو كان مصابًا بالتهاب كبدي أو التهاب رئوي ولتعرضه على طبيب.

تحدث إلى طفلك حول عناصر النظام الغذائي السليم، حدثه عن أهمية جمال المظهر ونضارة البشرة، اكتب هذا على ورقة وضعها على باب الثلاجة.

كلمات وعبارات ينبغي استخدامها:

نظام غذائي متوازن - خمس مجموعات غذائية - العزوف العصبي عن الطعام - الصحة الجيدة - شكل الجسد - الطعام غير الصحي - الشره العصبي للطعام - التغذية - تناول الطعام قسرًا - زيادة الوزن - تنظيم التغذية - نقص الوزن - خلل غذائي - الفيتامينات - التريض.

ما لا يصح قوله أو فعله:

لا تهول من زيادة وزن طفلك طالما أنها في الحدود الطبيعية، ولتتجنب قول أشياء مثل:

- أنت برميل كبير، أليس كذلك.
- لا سبيل لأن تصبح بالغ الثراء أو بالغ النحافة.

لا تشجع طفلك على تناول الأطعمة غير الصحية، التي تباع في المحلات، ولا تجلبها إلى المنزل، ولا تأكل أنت منها بكميات كبيرة، ولتجعل الآيس كريم وشرائح البصل والبطاطس والجبن والكعك لمناسبات خاصة، لا تشجع اتباع نظام غذائي دون آخر، ولتتجنب قول أشياء مثل:

- أنت في حاجة لنظامٍ غذائي قاسٍ.
- لن تفقد شيئًا من وزنك ما لم تتبع نظامًا غذائيًا جيدًا.
- أعرف نظامًا غذائيًا رائعًا أطلعك عليه.

لا تتصور أن بمقدورك معالجة الخلل الغذائي بدون مساعدة متخصصة، ولا تثق بطفلك في أن يعالج نفسه أو أن يكون صادقًا معك فيما يتعلق بعاداته الغذائية.

لا تثق بالسلاسل الغذائية في أن توفر لك ولطفلك نظامًا غذائيًا متوازنًا، حيث إن مكوناتها الأساسية هي اللحوم والملح والدهون، والتي تمثل غذاء جيدا لمعتدلي التغذية، لكنها لا تكفي وحدها دون منتجات الألبان والخضراوات والفاكهة والحبوب.

لا تثق بطفلك في تناوله غذاءه بنفسه، ولتتجنب قول أشياء مثل:

- إنني أعتمد عليك في إعـداد وجباتـك، كـل مـا في الأمـر هـو أنـني مشـغول في العمل.
- يمكنك التسوق وإعداد الطعام لنفسك، فأنت فتى ناضج، فتاة ناضجة الآن.

لا تستغل مواعيد الوجبات كفرصة لإلقاء المحاضرات على أطفالك، ولا تقل أشياء نحو:

- دعني أنصحك.
- والآن أصغ إليَّ، كنت أريد أن أتحدث إليـك بشـأن أمـر مريـع ارتكبتـه بالأمس.

كلمات وعبارات ينبغي تجنبها:

- لن يفيد التريض.
- لا يعنيني ما تأكل طالما لا ترتدع.
- توقف عن الشكوى من الجوع طوال اليوم.
- سأمنحك مالاً بصفة يومية لشراء غذائك وعشائك من المطعم.
- ابدأ في اتباع نظام غذائي.
- متى ستبدأ في إنقاص وزنك؟
- يمكنك أن تصبح مثل نجوم السينما إذا أردت.
- عليك أن تنتهي من الطعام الذي أمامك.
- انت طفل صغير سمين، أليس كذلك.

* * *

المرض الخامس عشر

عادة قضم الأظافر

هذه العـادة لا تمـارس إلا في حالـة عـدم انتبـاه، فيكـون الطفـل في حالـة سرحان وهي تدل على حالة من القلق عند الطفل، أو أنه في حالة تطلع لأمـور يحتاجها، أو في حالة استبطان للـنفس لعـدم تحقيـق الرغبـات، ومعالجـة الحالـة تتطلب التقرب من الطفل بمزيد من الاهتمام والحـب لـه، وتأكيـد الثقـة لديـه، وتفهيمه استهجان هذه العادة، وخاصة عنـدما يكـبر دون أن يقلـع عنهـا حتـى يقتنع وينتبه لذلك.

الأسباب:

عادة قضم الأظافر دليل على وجود توتر نفسي للطفل لـه أسـباب عديـدة منها:

- فقدانه الحب والحنان لأبويه أو أحدهما أو إحساسه بالتفرقـة في المعاملـة بينه وبين إخوانه، فيقوم بهذه العادة تنفيسًا عما بداخلهم من توتر.
- رؤية الطفل لأحد الأبوين يفعل هذه العـادة فيقلـده ويتعـود علـى هـذا السلوك اقتداء بأبيه أو أمه.
- إهمال رقابة الأبوين للطفل دون توجيه أو محاولة العلاج السريع فيتعـود عليها.
- وجود جو من التوتر الأسري نتيجة الخلاف أو الشجار بين الأبوين.
- وجود العديد من الأعباء على كاهل الطفل ككثرة الواجبات المدرسية أو

كثرة التكاليف المنزلية، مما يشعره بالعجز والنقص لعدم القدرة على تأدية ما هو مطلوب منه.

العلاج:

١- إشباع الحاجات النفسية للأبناء، من خلال المعاملة الحانية والمودة التي تحقق لهم التوازن النفسي و تشعرهم بأنهم أشخاص مقبولون بل ضروريون في هذه الحياة.

٢- لا بد من إعطائهم العناية الكافية وعدم التقليل من شأنهم أو إهمالهم حين يتحدثون أو يسألون.

٣- من الأساليب الخاطئة في التربية معاملة الطفل بشدة وبقسوة، التي تجعلهم يتصرفون تصرفًا فيه أذى لأنفسهم تعبيرًا عن رفضهم، والتي منها عادة قضم الأظفار.

٤- قص أظافرهم بصفة دائمة وحثهم على النظافة لأن قضم الأظافر يسبب- نتيجة اختزان الميكروبات والمواد الضارة التي تدخل الجسم- الإصابة بالأمراض أقلها التسمم.

٥- استخدام أسلوب التشتيت بتوجيه انتباهه إلى شي آخر كسماع أنشودة يحبها أو تكليفه بمهمة تتطلب تحريكه من مكانه.

٦- عدم كبت أو زجر الطفل الذي يقضم أظافره وتوبيخه على سلوكه حتى لا يحاول القيام به في الخفاء بعيدًا عن الأنظار.

٧- قضم الأظافر هي مما نسميه بالعادة العصبية Neurotic trait وهي تعبر عن توتر لدى الطفل قد يكون بسبب المعلمة العصبية ذات الصوت العالي التي تلزمه بالنظام بشكل مبالغ فيه، فيتوتر الطفل ويظهر ذلك في هذه العادة العصبية

-قضم الأظافر-، ولذلك يكون العلاج الأصلي بإزالة سبب توتر الطفل، ومحاولة التفاهم مع هذه المدرسة حتى تفهم أنها تتعامل مع أطفال صغار، لا يتحملون هذه العصبية أو الصوت العالي.. وأن يتم التعامل بعد ذلك مع المشكلة سلوكيًّا بتوجيه الخطأ في هذا السلوك، وقد نحتاج إلى استخدام قفاز لفترة لمنعه من قضم أظافره وتشجيعه وإعطائه جائزة على ذلك مثل الحلوى التي يحبها أو إظهار الفرح بتخليه عن هذا السلوك، ويكون الأمر بهدوء وبالصبر أي إعطاء الأمر وقته الذي قد يمتد لشهرين حتى يتخلص من هذه العادة، والأهم من ذلك هو غمره بالحب والحنان والدفء، والذي من أهم مظاهره اللعب معه وعدم الضجر بذلك؛ لأن الطفل في هذه السن يحب اللعب مع أمه ومشاركتها له في اللعب لأنه ليس طبيعيًا أن يذهب الطفل إلى الحديقة لنتركه يلعب وحده، فهو يحتاج من يشاركه وحبذا لو كانت أمه، حيث يشعر باهتمامها وانتباهها له وقضائها وقتًا خاصًا له معها؛ مما يجعل رسالة الحب تصل بصورة واضحة.ولذا فلا تجعلي الأمر واجبًا تتضجرين منه بل اجعليه شيئًا تقومين به بحب وتفاعل حقيقي سيكون ذلك ممتعًا لك وللطفل، وستقوى العلاقة بينكما، وسيكون ذلك للتقليل من مشاغباته ومن تخلصه من قضم الأظافر، فليس هناك أعظم من الحب علاجًا لمشاكل أطفالنا!

٨- وأخيرًا ينصح الأطباء النفسيين الأمهات في هذه الحالة أن تجلس مع طفلها بهدوء وأن تتحدث معه بشكل ناضج يقوم على الحب والحنان لتحديد السبب أو الأسباب المباشرة لهذه العادة ليسهل معالجتها بإذن الله.

* * *

المرض السادس عشر

عادة مص الأصابع
وعادة إمساك الشفاه وقرضها

هذه العادة تمارس في حالة اليقظة والنوم وعند عدم الانتباه، فيكون الطفل في حالة سرحان وهي تدل على حالة من القلق عند الطفل، أو أنه في حالة تطلع لأمور يحتاجها، أو في حالة استبطان للنفس لعدم تحقيق الرغبات، ومعالجة الحالة تتطلب التقرب من الطفل بمزيد من الاهتمام والحب له، وتأكيد الثقة لديه، وتفهيمه استهجان هذه العادة، وخاصة عندما يكبر دون أن يقلع عنها حتى يقتنع وينتبه لذلك.

الأسباب:

١- قد يرجع سببها إلى نقص في تغذية الطفل أثناء الرضاعة.

٢- أو حرمانه من الرضاعة، فيلجأ الطفل إلى مص أصابعه لإشباع حاجة المص عنده، فيعتاد ذلك.

٣- وقد يرجع السبب إلى نقص الإشباع الوجداني عند الطفل، أو نقص الاستمتاع واللذة، فيعوض ذلك بمص الأصابع.

العلاج:

في كل الحالات يجب ألا يستخدم مع الطفل أي أسلوب عنيف لإرغامه على ترك مص الأصابع، وينفع معه التفهيم والتذكير كلما رُئي متلبسًا بمص إصبعه، بدون زجر له، ولكن بالابتسام المفهم والمعبر، أو بذكر كلمة لا تحرجه أمام الآخرين تكون كالاصطلاح معه، حتى يصحح من حاله دون انتباه

الآخرين، كما ينفع في ذلك أن تشغل اليدان بأمور تستمر وقتا طويلا عند الطفل حتى يغفل عن هذه العادة.

عادة إمساك الشفاه وقرضها:

أما عادة إمساك الشفاه وقرضها وجذبها هي عادة عصابية مثلها مثل قضم الأظافر ومص الأصابع.. إن هذه العادات العصبية تعبر عن نوع من القلق.. ولذا فإننا عندما نعالج العادة دون علاج جذورها فإن الطفل يستبدل بها أخرى.

لذا فإن العلاج السلوكي يجب أن يتوازى ويتواكب معه شعور الطفل بالحب والحنان والدفء والأمان، وهو أمر يحتاج إلى جهد ووقت وصبر؛ فيجب أن تقضوا وقتًا كافيًا حتى تصل رسالة الحب لهذا الطفل بأن تنتبهوا إليه وتسمعوه وتتحدثوا معه وليس إليه، وأن تقضوا وقتًا كافيًا معه تلعبون وتمرحون وتشاركونه في أنشطته وتشركونه معكم في أنشطتكم، وتعبرون عن حبكم بالألفاظ الجميلة، ومناداته بأحب الأسماء والصفات، ولتكن اللمسات والأحضان والقبلات لغة دائمة بينكم يعبر فيها الجسد عن الحب مثلما تعبر الكلمات، ولا تستخدموا الحب أداة في العقاب أو الثواب، فالحب ثابت لا يتغير.

إننا عندما نعاقبه فإننا نرفض التصرف ولكن لا نرفضه هو، هذه الرسائل للحب، وهذا الجو المفعم بالدفء والحنان هو الضمان ألا يعود طفلنا إلى عادة عصبية أخرى يعبر بها عن قلقه وعن افتقاده للحب والحنان.

* * *

المرض السابع عشر
الانسـحاب

تعبيرات تدل على الانسحاب: (لا نستطيع التعامل مع ذلك، إن هذا صعب جدا، لا يمكن أن يتم إصلاحها، لا توجد أي فعالية في المحاولة، لن أتعلم أبدًا، إن هذا مستحيل، لماذا الإزعاج؟ لا يوجد شيء يمكنني فعله)، إن مثل هذه التعبيرات عن الانسحاب تخلق فقط أحاسيس الضعف، ويتخلى الطفل عن الجهد تجاه الإحباط مما لا يمكن أن تتم البراعة فيه أو صنعه بطريقة ملائمة بسهولة.

برفض المحاولة في التحدي الصعب أو التأثير في غضون الأحداث النفسية، يتم الاعتراف بالفشل قبل أن يتم البدء في أي صراع، وعندما يفترض الطفل مثل هذا الموقف الضعيف تجاه المحنة، يتم التظاهر بدور الضحية، والتصرف كضحية يقتطع من احترام الذات.

العلاج:

١- تدريب الولد على الأشياء المطلوبة منه.

٢- عدم تركه دون أعمال.

٣- عدم تركه للانسحاب.

٤- تذليل الصعاب التي تواجهه في أثناء عمله.

٥- البدء معه بالأعمال السهلة حتى ينجزها وينجح، وندعم عنده السلوك الإيجابي ويعتاد عدم الانسحاب من الأعمال.

٦-التشجيع المستمر ورصد المكافآت عند إنجاز أقل الأعمال.

* * *

المرض الثامن عشر

الأنانيــــة

تتميز مرحلة الطفولة المبكرة بنزوع الطفل إلى الأنانية المفرطة؛ حيث يرى نفسه أهم شيء في نظره، ويرى أن الحياة كلها في خدمته، وأن والديه ملك له وحده، وهو ما يعرف في علم النفس بالتمركز حول الذات Egocentricity وكلما شعر بخطر يزعزع هذا الإحساس عبر عن ضيقه بذلك، وبدأ يغير سلوكه العادي في صور مختلفة، سمتها البارزة هي التمرد والعناد أحيانًا.

- لا شيء يعدل علاقة الطفل بوالديه في هذه المرحلة؛ فإذا تدهورت لسبب من الأسباب لم يعوضها عنه شيء من علاقات الأقارب والأقران أو اللعب كيفما كان.

- كل طفل حالة خاصة، قد يضيق الاختلاف وقد يتسع بينه وبين غيره من الأطفال الآخرين، دون أن يعني ذلك وجود خلل ما لديه يدعو للقلق.

ومن الخطأ أن يروم الآباء والمربون تنميط الأطفال؛ بل إن المناهج الدراسية نفسها تنحو هذا المنحى الجافي للحقيقة، ولا توفر إلا مجالاً محدودًا للتنمية الذاتية في أبعادها اللامحدودة.

- الآباء حديثو العهد بالإنجاب نظرًا لقلة خبرتهم بتربية الوليد، غالبًا ما يكون تصرفهم معه منطويًا على أخطاء تنعكس في وتيرة نموه وسلوكه، كما أن اهتمامهم الزائد بالمولود الأول يحملهم أحيانا بدافع الخوف عليه إلى استعظام كل فرق يلاحظونه بينه وبين الأطفال الآخرين.

كيفية التغلب على أنانية الطفل:

١- ترك الطفل يتعرف على أطفال آخرين من أقاربه أو جيرانه.

٢- توجيهه وحثه على ألا ينتظر حتى يرجوه أحد لتقديم خدمة معينة، وأن عليه أن يفكر في مفاجأة من حوله بعمل شيء يدخل السرور على نفوسهم.

٣- الحرص على استغلال جزئية ميل الطفل للتقليد، بأن نكون قدوة له في آداب الحديث والمعاملات، باستخدام كلمة أشكرك أو جزاك الله خيرًا، أو من فضلك، وغير ذلك من الكلمات العذبة الطيبة.

٤- محاولة الكشف عن سبب أنانية الطفل، وهل لها علاقة بوضعه بين أفراد الأسرة.

ومن الأنانية التعصب للرأي:

نعني بالتعصب ذلك النوع المذموم الذي يؤدي إلى التعصب للرأي أو للمذهب أو للهوى، وإنما يأتي هذا التعصب نتيجة لتلك القيم الخلقية الهابطة، وهو بدوره يؤدي إلى الخصام والفرقة بين المسلمين.

والقاعدة العامة التي تحكم هذا التعصب ليظهر أو يختفي هي أن المسلمين كلما كانوا متمسكين بدينهم وبأخلاقه كلما اختفى التعصب منهم أفرادًا وجماعات، وكلما ابتعدوا عما أمرهم به دينهم كلما فشا فيهم التعصب.

والمسلمون اليوم يتعصب منهم الأفراد والجماعات بعضهم ضد بعض، ويهاجم بعضهم بعضًا، ولا يتصورون أن الاختلاف في الرأي لا ينبغي أن يؤدي إلى خصام أو فرقة.

إن التعصب للرأي دليل أنانية وضيق أفق وحب للـذات وغـرور، وتجاهـل للآخرين، وحرمانهم من حقهم في أن يكون لهم رأي مخالف، وكل ذلك مما يأباه الإسلام ويدعو إلى التخلي عنه ونبذه لأنه من مساوئ الأخلاق.

وأخذ أعداء الإسلام ينفثون سمومهم في المسلمين، ويباعـدون بيـنهم وبـين أخلاق دينهم، فأغروهم بأنواع من التعصب بعضها أسوأ من بعض، وكلـها ممـا يغضب الله تعـالى، فهنـاك التعصـب للأشـخاص والمشـايخ وبعـض الطوائـف، وهناك تعصب للعائلات والقبائل، وهناك تعصب للأقـاليم والأوطـان، وهنـاك تعصب للجنس واللون، وهناك تعصب للغة والثقافة، وهناك تعصب للعـادات والتقاليد.

* * *



قطوف تربوية [1]

١- الأبناء بشر غير كاملين، ومن الضروري أن نجعل علاقتنا مع أبنائنا علاقة صداقة، وذلك بالحوار والتفاهم والاحترام والاستماع والقبول، بعيدًا عن الأوامر والنواهي، وهذا سر عظيم في التربية.

٢- استغلال الأحداث بزرع العقيدة في نفوس الأبناء.

٣- عرّف أبناءك بأن لهم حدودًا وضوابط.

٤- ساعد أبناءك على اختيار الأصدقاء واحترم أصدقاءهم، وتعرف عليهم، وعلى أسرهم.

٥- إن ضعف الوازع الديني وضعف الرعاية الأسرية هما من أسباب الانحراف الذي ظهر في استبانة أجريت للمدخنين.

٦- الهداية بيد الله، وإذا عمل الإنسان الأسباب فإن الغالب أن نتائج تربية الأبناء إيجابية.

٧- ينبغي أن يترك الأبناء يتمتعون بالأمان، ولا تضطرهم إلى الكذب والخداع بسبب الخوف منك.

٨- ينبغي الابتعاد عن الرسائل السلبية التي ترسلها للأبناء، فإن لها أبعد الأثر في حياة الأبناء.

---

(١) عبد الرحمن بن محمد آل عوضة.

٩- التدليل والاستجابة لكل ما يريده الأبناء يُعوّد الطفل على عدم المبالاة.

١٠- القسوة والغلظة سبب في خوف الأبناء وترددهم، وضعف الثقة بالنفس.

١١- التمييز بين الأبناء يولد بين الأبناء الغيرة والكراهية وحب الانتقام.

١٢- الخصومات بين الوالدين تولد بين الأبناء تشتت الذهن والضعف الدراسي وتثير المخاوف والاضطرابات والإزعاج وعدم التمتع بالحياة، وقد يصبح الأولاد أكثر عدوانية ومشاكل.

١٣- لا يمكن للتربية الطيبة أن تتم بدون حب، فإن الأبناء ينجذبون لمن يهتم بهم ويحبهم.

١٤- وراء كل سلوك تصور ذهني، حاول معرفة أسباب السلوك.

١٥- هناك أمر مهم وإسهام رائع وهو أن تجعل الأبناء على وعي كامل بما يفعلونه وأن يدركوا أنهم لو عملوا شيئًا آخر سيكون أفضل.

١٦- في خضم الحياة ينبغي أن لا تنشغل بتحقيق طموحاتك وتنسى مشاكل أبنائك.

١٧- مشاركة الآباء الأمهات في تربية الأبناء ترسم أسلوبًا ناجحًا في التربية.

١٨- ينبغي أن نقضي وقتًا كافيًا مع أبنائنا، ونعيش أحاسيسهم ومشاكلهم.

١٩- حـاول تنميـة الإحسـاس بالنجـاح في نفـوس الأبنـاء، واجعلـهم يلتفتون إلى الجوانب الإيجابية في حياتهم وتصرفاتهم الحسنة.

٢٠- حينمـا تكـون في منزلـك عـش حياتـك مـع أبنائـك بـتفكيرك ومشاعرك، وتلك مزية رائعة في الآباء.

٢١- لا تحاول أن تصوغ أبناءك لتجعلهم نسخة منك، فربما قتلـت فـيهم الإبداع.

٢٢- المدح والذم يكونان للسلوك بعيدًا عن الذات.

٢٣- من أفضل ما تقدمـه للأبنـاء في حيـاتهم بـث روح العدالـة والمحبـة بينهم واحرص على الدقة في العدل.

٢٤- ينبغي أن تجمع بين الحزم والحب في تربيتك لأبنائك.

٢٥- يقال: إن الطفل لا يتقن الترتيب والتنظيم إلا بعد سن العاشرة.

٢٦- تذكر أن هناك آباء يضحون بأبنـائهم بسـبب أمـور دنيويـة، وأقـول هذا على مضض.

٢٧- يحتاج أطفالنا تصحيح السـلوكيات الخاطئـة بطريقـة علميـة تربويـة مع تلبية حاجاتهم حتى يحدث التوازن.

٢٨- يقال: إن العناد من سن ٤-٧ سنوات يعد طبيعيًا.

٢٩- من أكثر آفات التربية (الاستعجال، والمبالغة في الحـرص، والخـوف الزائد).

٣٠- أشعر ابنك بعد عقابه بأنك عاقبته لمصلحته، وأخبره بحبك له.

٣١- فكر مليًا في غضبك، فربما لا ينفع في تأديب ولدك، بل ربما يضرك أنت، ويزيده تمردًا.

٣٢- التربية ليست صعبة، ولكنها تحتاج إلى جهد ووقت ومال ونية.

٣٣- كلما زاد العقاب قل تأثيره على الطفل، وربما زاد من تمرده في المستقبل.

٣٤- ينبغي على الوالدين أن يتفقا في تربية أبنائهما ولا يختلفا.

٣٥- ينبغي المكافأة على السلوك الإيجابي غالبًا، وتنويع الثواب، وذلك حتى لا ينشأ الابن نفعيًا.

٣٦- المكافأة على السلوك البديل حتى يقوى، وبذلك يضعف السلوك غير المرغوب فيه.

٣٧- ينبغي إيضاح السلوك الخاطئ بهدوء وعلّم بعيدًا عن جرح الكرامة وذم الذات.

٣٨- ينبغي أن تحذر من نقد الأطفال أمام الآخرين.

٣٩- اشكر أولادك عندما يعملون شيئًا متقنًا كالالتزام بالوقت.

٤٠- يحتاج أبناؤك أن تهتم بكل ما يشغل بالهم أو يختلج في نفوسهم من مشاعر وأحاسيس.

٤١- نحن نستطيع أن نزرع الفضائل في أبنائنا عن طريق القدوة بما يرونه منا وما يسمعونه ويشعرون به.

٤٢- لا يمكن للطفل أن يثق بنفسه إلا حين نثق به، ونعهد إليه بالأعمال التي يستطيع القيام بها بهدوء.

٤٣- ينبغي أن نعطي الأبناء بعض الأسرار ونشاورهم.

٤٤- إذا كان ابنك مشغولاً بلعبة يحبها فلا تأمره إن أمكن.

٤٥- حاول ألا تكثر من الطلبات دفعة واحدة.

٤٦- كثير من المشاكل سببها سلوك الآباء دون قصد.

٤٧- تذكر أن الطلب بلطف أقوى وأعظم تأثيرًا من التأنيب والتوبيخ.

* * *

الخاتمة

احسب أنني قد أرسيت لديك قواعد التربية لأبنائك، وقدمت لك خبرات أكثر من ٥٠٠ كتاب ومجلد، وأصبح الآن كرة تربية أبنائك في ملعبك ولكن قبل الختام لي كلمتان:

الكلمة الأولى: كلمة للأم (الأم قدوة متحركة في أرجاء البيت):

يقول الشيخ محمد قطب: «إن من السهل تأليف كتاب في التربية، ومن السهل تخيل منهج، ولكن هذا المنهج يظل حبرًا على ورق ما لم يتحول إلى حقيقة واقعة تتحرك في واقع الأرض وما لم يتحول إلى بشر يترجم بسلوكه وتصرفاته ومشاعره وأفكاره مبادئ المنهج ومعانيه، وعندئذ فقط يتحول إلى حركة.. يتحول إلى حقيقة». ولقد علم الله سبحانه وتعالى بحاجة هذا المنهج إلى بشر يحمله ويحوله ويترجمه بسلوكه وتصرفاته إلى واقع محسوس وملموس لذلك بعث الله محمدًا ﷺ ليترجم هذا المنهج، وليكون خير قدوة للبشرية جمعاء، وذلك عندما وضع في شخصيته الصورة الكاملة للمنهج.

لقد كان عليه السلام خير بشر متحرك لترجمة القرآن إلى سلوك واقعي على مرأى من البشر الذين اقتدوا به واهتدوا. لذلك فالإسلام يعترف بأن أعظم الوسائل نجاحًا في التربية وأجداها في توصيل المبادئ والقيم هي القدوة.. ولابد أن تكون هذه القدوة ملازمة للإنسان سنوات حياته كلها ابتداء من لحظة إدراكه ووعيه بما يدور حوله. لابد للطفل من قدوة ينهج نهجها ويكّون مبادئه وقيمه وعقائده منها، لا بد للطفل من أسرة بل أم تكون نموذجًا متحركًا في أرجاء المنزل تترجم كل ما تعلمته وما خبرته من الحياة إلى سلوك مادي يلمسه طفلها

إذ أن من غير المعقول أن يكون سلوكها وتصرفاتها مخالفًا لما تقوله. وقد استنكر ذلك الباري الأعظم في قوله تعالى: ﴿يَتَأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ ۝ كَبُرَ مَقْتًا عِندَ ٱللَّهِ أَن تَقُولُواْ مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ [الصف:٢، ٣]. ويقول الباري تبارك اسمه: ﴿أَتَأْمُرُونَ ٱلنَّاسَ بِٱلْبِرِّ وَتَنسَوْنَ أَنفُسَكُمْ وَأَنتُمْ تَتْلُونَ ٱلْكِتَٰبَ ۚ أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ [البقرة:٤٤].

إن الطفل بمثابة الرادار الذي يلتقط كل ما يدور حوله فإن كانت الأم صادقة أمينة خلوقة،كريمة، شجاعة، عفيفة، نشأ ابنها على هذه الأخلاق الحميدة والعكس نجده إذا كانت الأم تتسم بسمات عكس السمات السابقة، سمات ما أنزل الله بها من سلطان، كأن تكون كاذبة جبانة غير خلوقة، ينشأ الطفل على الكذب والخيانة والتحلل والجبن، لأن الطفل مهما كان استعداده طيبًا ومهمًا كانت فطرته نقية طاهرة سليمة صافية، فإنه ما لم يوجه التوجه السليم وما لم يجد القدوة والنموذج الموجه الصالح فإنه بلا شك سينحرف إلى الجانب السلبي من جانب شخصيته، وصدق رسول الهدى عليه الصلاة والسلام الذي لا ينطق عن الهوى عندما قال: «**كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه**» [رواه مسلم]. نعم هي فطرة سليمة نقية لكن عوامل التربية والتوجيه من القدوة التي أمام بصره هي التي تلعب الدور الفعال في جعل الطفل يستمر على فطرته التي ارتضاها الباري له، أو ينحرف وينسلخ إلى اتجاهات عقائدية مغايرة لتلك الفطرة.

إن الأم الواعية الحريصة على الأمانة التي أسندها الباري إليها في قوله تعالى: ﴿وَٱلَّذِينَ هُمْ لِأَمَٰنَٰتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَٰعُونَ﴾ [المؤمنون:٨]؛ لابد لها من أن تتخذ من كتاب الله وسيرة رسوله العطرة ومنهاجه المنير الذي استقاه من رب العالمين على يد الروح الأمين جبريل عليه السلام المنبعين اللذين تستقى منهما المبادئ

للقدوة الحسنة. ولها في تلك المصادر أروع الأمثلة نذكر منها بعض ما ورد في السنة:

فعن عبد الله بن عامر رضي الله عنه قال: دعتني أمي يومًا ورسول الله ﷺ قاعد في بيتنا فقالت: يا عبد الله تعال حتى أعطيك. فقال لها رسول الله ﷺ: **ما أردت أن تعطيه**، فقالت: أردت أن أعطيه تمرًا فقال: **«أما إنك لو لم تعطه شيئًا كتب عليك كذبة»**. [رواه أبو داود].

وهذا مثال آخر يوضح كيفية أن تظهر الأم بمظهر العدل. فعن عائشة رضي الله عنها قالت: دخلت امرأة ومعها بنتان وهي تسأل فلم تجد عندي شيئًا غير تمرة فأعطيتها إياها، فقسمتها بين ابنتيها ولم تأكل منها، ثم خرجت، فدخلت على رسول الله ﷺ فأخبرته فقال: **«من ابتلي من هذه البنات بشيء فأحسن إليهن كن له سترًا من النار»**.

لذلك فعلى الأم أن تسلك مع أطفالها جميع السبل التي سلكها الهادي البشير مع الأطفال، وعليها أن تتحلى بها في حياتها اليومية لينشأ وليدها على الأخلاق الفاضلة، ويتربى على المكارم ولينشأ على العقيدة الإسلامية الراسخة والخلق القرآني الرفيع.

إن الأم باعتبارها القدوة لابد لها أن تكون صادقة في أقوالها مع ابنها وأبيه ومع غيرهما من الأشخاص سواء من أفراد الأسرة أم من بقية أفراد العائلة أو مع الآخرين من أفراد المجتمع. وحين تريد تعويد طفلها على الأمانة فلا بد لها أن تكون أمينة مع زوجها في ماله وبيته ومع أهلها.

وعندما تريد تعويده على الرحمة فلا بد أن تبدأ هي بالقيام بالأعمال التي تشعر طفلها بمدى رحمتها وعطفها وحنانها، كأن ترحم الضعيف، وتعطف على

المسكين، وتعين الفقير، وترأف بالحيوان. فالأم عندما تقوم بمثل هذه الأعمال أمام طفلها فإنها تغرس في نفسه أهم مبادئ المحبة والتعاون والأمانة والصدق وبهذا تنمي الجانب الأخلاقي في طفلها. والطفل الذي يرى والدته تكذب وتغش فلا يمكن بأي حال من الأحوال أن يتعلم الصدق والأمانة في يوم من الأيام.

والأم التي تكون في تبهرج وميوعة واستهتار لا يمكن أن يتعلم ابنها الفضيلة وحسن الخلق. والأم التي تتلفظ بالعبارات الهدامة وتستهزئ بالغير وتتسم بالغضب والانفعال والقسوة؛ لا يمكن أن يكون طفلها على درجة من الأخلاق، ولا يمكن أن ينطق بجميل عبارة ولا يمكن أن يتسم بالاتزان في تصرفه، وصدق الشاعر عندما قال:

وهل يرجى لأطفال كمال إذا ارتضعوا ثدي الناقصات

وخلاصة الأمر أن الأم لكي تتمكن من تربية طفلها التربية الجسمية والخلقية والروحية، ولكي تكون القدوة الحية المتحركة في المنزل، ولكي تكون نموذجًا رفيعًا لما تلقنه من القيم والمبادئ وما تصوره من المثل ومكارم الأخلاق، لابد لها أن تكون صورة تعكس حقيقة السلوك الذي تنادى به وتحث ابنها على ضرورة الالتزام به حتى لا يقع طفلها في تناقضات خطيرة، فيختلط عليه الأمر، وتلتبس عليه الحقائق والمفاهيم فلا يستطيع وقتها بل لا يعد قادرًا على التمييز بين الزائف والصحيح.

فكري وقرري: من أي نوع من الأمهات أنت؟

موقف يومي بسيط: مريم طفلة في السادسة من عمرها، تسقط وهي تعدو في المتنزه، فتعود إلى أمها وهي تبكي بينما جرحت ذراعها بشدة، هناك عدة طرق يمكن أن تتفاعل بها الأم مع هذا الموقف.

الأسلوب المهين:

الأم مشغولة بالحديث مع إحدى الصديقات، تستدير وتصيح، كفي عن البكاء بهذه الصورة، وإلا فسوف أجعلك تبكين بالفعل، وبينما تقول ذلك تجذب ذراع ابنتها وتعود بها إلى المنزل.

إن الرسالة التي أرسلتها الأم هنا هي: أنا لا أعبأ بك، إن مشاعرك لا تهم، أنت مصدر إزعاج بالنسبة لي.

قد يشعر الطفل في هذه الحالة بألم عميق وشعور باليأس، أو قد يشعر بالغضب العارم أو الوحدة والانسحاب.

إن مثل هذه الأم بحاجة إلى مساعدة وعناية لفترة طويلة لكي تعيد شحذ مخزونها العاطفي، لكي تشفي جراح التجاهل التي تعرضت لها في طفولتها مما سوف يعاونها في نفس الوقت على التعامل مع ابنتها بقدر من الحنان.

الأسلوب الشرطي:

وهي الأم التي تقول: كفى عن البكاء، وإلا فلن أضمد ذراعك. إن هذا النوع من الأمهات والآباء يتعاملون مع الطفل عن طريق التهديد وإملاء الشروط، وهنا يشعر الطفل أنه يجب أن يكون دائمًا عند حسن ظن أبويه وعندها فقط سوف يلبي أبواه احتياجاته، حيث تكون الرسالة: لا تعتقد أنك محبوب وإنما أنت تحصل على الحب فقط عندما تفعل ما يجعلك محبوبًا.

سوف يشعر الطفل بأنه غير كفء، وأنه يفتقر دائمًا إلى المستوى الجيد، لأنه لا أحد يتمتع بالكمال المطلق، سوف ينمو الطفل ولديه ميول استحواذية، وسوف يسعى دائمًا إلى المثالية لدرجة قد تصل لحالة مرضية مما قد يصعب التقارب من أي شخص بدرجة كبيرة.

إن الأم التي تتبع الأسلوب الشرطي بحاجة إلى المزيد من الاسترخاء، يجب أن تتعلم كيف تعثر على الهدوء وتمنح نفسها الحب والقبول حتى تواصل الحياة، بإمكانها أن تتعلم أيضا كيف تكف عن القلق بشأن الملبس، والمظهر والمال، أو الإنجازات، يجب أن تعثر على بعض الأصدقاء السعداء مرتاحي البال، وتسعى لأن تكتسب منهم هذه الصفات وتتعلم كيف تنجز الأشياء، وبهذه الطريقة سوف تكون قادرة على قبول فكرة أن الحب حر، أي أنه ليس لزامًا علينا العمل على اكتسابه، ومن ثم سوف يكون بوسعها أن تعلم ذلك لأبنائها.

الأم المتساهلة:

تهرع الأم إلى طفلتها دون أن تترك لها فرصة حتى للنهوض من مكانها، انظري إلى ذراعك، إنه يؤلمك، أليس كذلك؟ سوف أضمدها لك الآن، سوف نذهب إلى الطبيب ليضع لك أحد المراهم، سوف أعد لك فراشًا على الأريكة المقابلة للتلفاز، وسوف أقوم بكل الأعمال نيابة عنك. تبدو هذه الأم للوهلة الأولى أمًّا شديدة الطيبة، ولكن أنصت إلى هذه الرسالة الخفية، أنت ضحية مسكينة، أنت عاجزة، أنت بحاجة إليَّ لكي أعتني بك، أما الرسالة الأكثر عمقا فهي تنطوي على الآتي، عن احتياجاتنا التي لا يمكن أن يتم تلبيتها في ذات الوقت، سوف أعتني بك عناية فائقة ولكن ستبقين مدينة لي، هل يبدو هذا مألوفًا بالنسبة لك.

إن مثل هذه الطفلة سوف تشعر بمزيج من المشاعر المختلطة، سوف تشعر بقدر من الراحة المؤقتة، ولكن ستشعر بشكل أو آخر أن هناك دينًا معلقًا في رقبتها مع قدر من الاستياء الخفي، سوف تشعر بالضعف والحيرة في وجود والديها بدلا من أن تشعر بالقوة والتشجيع.

إن الأم في هذا الوضع بحاجة لدعم صورتها الذاتية، ربما تكون قد نشأت

في ظل أسرة تعاني من الإدمان أو أي من الظروف التي دفعتها لأن تكبر قبل الأوان، وأن تتولى رعاية غيرها بدلا من أن تحظى بالحب المطلوب، ربما كان أحد أبويها متساهلاً مثلها كوسيلة لإخفاء بعض احتياجاته الخفية.

الأم المهملة:

تتجاهل الأم إصابة الفتاة، بل إنها لم تكن موجودة من الأساس في مكان الإصابة، أي أن الفتاة تبعد عن بيتها مسافة كبيرة وقد تركت بلا إشراف أو عناية من قبل أحد، إن مثل هذه الطفلة قد تحصل على متطلباتها من المأكل والملبس، ولكن بلا أي تفاعل من قبل الأبوين، وهي تدرك تمامًا في أعماق نفسها أنها تعيش أو تموت بمفردها، فإن كانت قد نجحت في العيش إلى الآن، فسوف تواصل حياتها على الأرجح، ولكنها ستصبح صعبة المراس، وسوف تشعر بالوحدة التي سوف تشحذها بكل أنواع الغضب والإحباط الخفي.

إن الإهمال يعد نوعًا من أنواع الإيذاء أيضًا، بل إنه في أحد جوانبه أسوأ أنواعه، وقبل أن يلتهمك الإحباط تمامًا، يجدر بك أن تتعرفي على النوع الخامس من أنواع الأمومة.

الأم الحازمة الدافئة:

إن الأم التي تنتمي إلى هذا النوع تحتضن ابنتها وتبدي اهتمامها الدافئ وتقول مثل هذه العبارات: لقد جرح ذراعك، أنا أشعر بالأسى لأنه يؤلمك، دعيني أنظفه لك، ثم تقول لها بعد ذلك، كيف الحال الآن.

هنا تدرك الطفلة أن مشاعرها تهم والدتها، كما أن الأم على استعداد للمساعدة وهي متواجدة من أجل ابنتها، إن الأم هنا تقدم المساعدة ولا تفرضها، ومن ثم يشعر الطفل بالارتياح، والطمأنينة، والأمان، والحماية،

والحب. ولكن هناك الأكثر من ذلك ويتجلى واضحا في الصورة الكلية، وهو أن هذا النوع من الأمهات تمنح أبناءها فرصة للنمو في استقلالية، أما إن كان الجرح سطحيًا، أو كان الطفل أكبر سنًا، فيمكن أن توكل الأم إلى الابنة مسئولية تدبر الأمر، وقد تقول لابنتها في هذه الحالة: هل يؤلمك الجرح؟ هل بوسعك أن تذهبي لغسله أم أنك بحاجة إلى المساعدة؟ إن هذه الأم قادرة على احتضان أبنائها، ولكنها لا تكبلهم بالمشاعر، إن الرسالة التي ترسلها الأم هنا هي: أنا أثق أنه بوسعك أن تتخذي قراراتك بنفسك وفقا لما تمليه عليه احتياجاتك، (وهي تنطوي أيضا على أن الأم ليست بحاجة لأن يحتاجها الآخرون)، إن الحزم الدافئ هو النوع الذي يجب أن نتطلع إليه جميعًا.

كلمة للآباء فقط: من أي أنواع الآباء أنت؟

١ - الأب العاطفي:

هو الذي يسير وراء قلبه ولا يحكّم عقله عند تعامله مع الأطفال، فكلما بكى الطفل على شيء تحركت عاطفة الأبوة وأسرع لتنفيذ ما يريده الطفل بل أحيانا يقوم بتلبية رغبات الطفل قبل طلبها منه، فالعاطفة التي تدفع للتحرك دون العقل ينتج عنها طفل مدلل لا يتحمل المسئولية، عنيد يفعل كل ما يريد بل يصاب بالإحباط الشديد إذا ما وجد رفض لما يطلبه ممن حوله فيما بعد.

٢ - الأب المتعجل:

وهذا الأب يريد أن يبذر البذرة، فتطرح رجلاً لا أخطاء له. (والمقصود هنا بالرجل أي الإنسان العامل الرشيد) فعندما يكلف ابنه الصغير بمسئولية يرى أنه على هذا الولد أن يقوم بها على أكمل وجه، أو يقوم بها كما يقوم بها الرجال.

والخطورة هنا أن هذا الولد الذي يراه أبوه رجلا، قدراته لا تزال قدرات

طفل فيصبح دائمًا من وجهة نظر أبيه الإنسان الفاشل الـذي لا يـأتي بخير ولا يأتي بما هو متوقع منه فترتسم هذه الصورة السيئة عـن ذاتـه في عقلـه فيصبح هكذا دائمًا حال كبره.

٣ – الأب المهمل:

وهذا الأب عكس الأب السابق لا يهمه متى يكبر ابنه، ولا يقيس تصرفاته ولا يختبره بين فترات وأخرى ليقيس مـدى تحملـه للمسئولية، وأيـن هـو مـن الرجال. فينشأ الطفل في جو ووضع مهمل فيصبح كمًا مهمـلاً، ذلـك لأنـه إذا أُهمل الطفل من أقرب الناس إليه فمن يهتم به إذًا؟.

٤ – الأب المزاجي:

إذا كان سعيدًا رضي، وإذا كان غاضبًا رفض، فيرضـى وقـت رضـاه عمـا رفضه وقت غضبه وسـخطه، دون الرجـوع إلى قواعـد عامـة تضبطه، وحالتـه المزاجية هي التي تدفعـه للقـرار، ولـيس معـايير الحـق أو الضـمير، فهـذا الأب متقلب المزاج ينتج عن طريقته في تربية ابنه ابـن متقلـب المـزاج تقليـدًا لوالـده، وتصبح حتى معاملاته مع الناس تخضع لقانونه المزاجي.

٥- الأب البخيل:

يدمر البخل كثيرًا من العلاقات الزوجية ويضعف الصداقات. بعض الآبـاء يوفرون مصروفات تافهة ولكن ما الـذي يخسـرونه في المقابـل؟ إنهـم يخسـرون احترام الأبناء وولاءهم ويسمعون الكثير من الشكوى، بخـل الأب علـى الابـن يدمر العلاقة بينهما.

٦- الأب المتسلط:

يقول الأب التقليدي: هنـاك مبـدأ أساسـي في إدارة الأفـراد وهـو لا تـرح

أبناءك، فعندما تريح أبناءك، فإنهم يتعبونك، أما إذا أتعبتهم فسوف يريحونك.

تخيل شركة يجلس فيها الموظفون إلى مكاتبهم صامتين، وجوههم إلى الحوائط، بينهم فواصل من الزجاج والألمنيوم، وإذا ما تقابلوا مصادفة عند مدخل الشركة لا يتبادلون أكثر من العبارات التي يتبادلها الغرباء، شركة بهذه المواصفات قد تكون ملك كل مدير، وذلك لسهولة إدارة أفرادها تماما كما تدار الآلات، لكن ما نوع الإنتاجية التي تتوقعها من موظفين لا يشعرون بالانتماء للشركة التي يعملون بها. تلك الشركة مثل الآباء الذين تناسوا أن أبناءهم بشر لهم مشاعر وأحاسيس ينبغي احترامها.

٧- الأب المتحرر:

هناك آباء أفلحوا في كسب ثقة أبنائهم، واستطاعوا أن يزرعوا داخلهم الإحساس بالانتماء وأنهم أسرة واحدة، لا عجب أن يحقق هؤلاء الآباء نجاحا على المستويين العلمي والشخصي، في الشركة والبيت، وأن يبرؤوا من مرض انفصال الشخصية الأخلاقية.

٨- الأب المتلصص:

من حقك أن تحافظ على أسرارك لكن ليس من حقك أن تتجسس على الأسرار الشخصية لأبنائك.

٩- الأب المخادع:

رحلة داخل عقل أب مخادع:

أ) إنكار المسئولية:

يرى الأب أو المسئول المخادع أنه غير مسئول عن السلوكيات اللاأخلاقية التي يقترفها، وأن المسئول هو الظروف.

ب) إنكار الجريمة:

يقنع الأب أو المسئول المخادع نفسه أن ما يفعله مع أبنائه هو بمثابة انتقام لا اعتداء، وأنه تصفية حساب، وبذلك يرى أن جريمته ليست ذنبًا بل مجرد رد فعل.

جـ) إنكار الضحية:

ويؤكد الأب أو المسئول المخادع لنفسه أن الابن الضحية يستحق ما جرى له، وأنه لم يجن عليه ولكن على نفسها جنت براقش، وبهذا يحول الضحية من موقع المجني عليه إلى موقع الجاني.

د) إنكار القيم:

يرفض الأب أو المسئول المخادع القيم الإنسانية والأخلاقية بحجة أن هناك قيمًا أهم منها يطلق عليها القيم الشخصية، تلك هي الدفاعات التي يبنيها المخادع حول نفسه، وداخل عقله، ويظن أنه قد أصبح بذلك بمأمن من القيم الاجتماعية والإنسانية، وهكذا ينتهكها إلى أبعد مدى.

١٠-الأب المثالي:

الأب المثالي أو المربي المثالي، هو الذي يحقق عند تعامله مع أبنائه أربعة شروط:

الشرط الأول: أن يكون أستاذًا في علمه، وواسع الثقافة متعلمًا وملمًا بأمور الدين والدنيا، وصاحب خبرات مكتسبة وصاحب رصيد هائل من طرق التوجيه والتعليم ويجيد فن الخطاب وأدب الحوار، ويجيد فن الكلام والصمت والنظرات المعبرة، فيرى فيه الولد الأستاذ والمعلم الذي يرجع له في كل احتياجاته المعرفية واستفساراته العقيدية والدينية.

الشرط الثاني: أن يكون عابدًا في روحانياته، فلابد أن يجتهد هذا الأب في عباداته كالصلاة في المسجد والذكر.. إلخ ويرى فيه الولد ما يراه في شيخ المسجد من علم شرعي وصلاة وصيام وزكاة وإقبال على الله وإقبال على الطاعة وبعد عن المعصية.

الشرط الثالث: أن يكون أبًا في عطفه وشفقته ورحمته، وهذا شرط صعب المنال، أن يكون الأب عطوفًا حنونًا رحيمًا بأبنائه مشجعًا لهم عند إحسانهم حانيًا عليهم عند مرضهم لا يفتقدونه عند احتياجاتهم للرأي والمشورة فيعبر بهم مصاعب الحياة.

الشرط الرابع: أن يكون كقائد لجنوده في انضباطه ومحافظته على وقته وفي دقة أوامره ونواهيه على أن يوقن الولد دائمًا أن والده حكيم وصاحب رصيد وخبرة في توجيهاته.

باكتمال هذه الشروط الأربعة في الأب يكون قد اكتمل مربع الأب المثالي، والمشكلة هنا تكمن في أن الولد لا يجد في أبيه الشروط الأربعة، فكثيرا ما يحرص الآباء على أن يكون القائد ويشبع هذا الجانب ويجنح به على حساب الشروط الثلاثة الأخرى، فهو يطالب ابنه بطاعته دومًا باعتبار أنه القائد وابنه الجندي، وينسى الشروط الأخرى ولا يهتم بها، علمًا بأن الأب إذا كان أستاذًا وشيخًا وأبًا سيترتب عليها الربع الرابع وهو أن ولده يعتبره (القائد).

* * *

أخيرًا: حصيلة رائعة من تجارب بعض أهل الفضل في التربية

١- ارتياد المساجد بصحبة الأبناء في سن السابعة.

٢- القيام مع الأولاد بصلة الأرحام، والإحسان إلى الجيران.

٣- تعليم البنات حب الحجاب منذ الصغر.

٤- التخطيط لشغل فراغ الأبناء.

٥- تعليم البنات الخياطة أو ما يناسبها.

٦- تنسيق الرحلات المناسبة للأسرة والاهتمام بالمكان والبرنامج.

٧- الذكر بصوت مسموع أمام الأولاد.

٨- ربط الأولاد بالمسلمين وقضايا المسلمين.

٩- اصطحابهم عند فعل الخير (توزيع الصدقات - جمع التبرعات).

١٠- إلحاقهم بحلقات تحفيظ مع المراقبة والمتابعة.

١١- تعليمهم الأمثال العربية والشعر العربي.

١٢- التحدث أمامهم بالفصحى ما أمكن.

١٣- استثمار الأحداث التي تقع في الأسرة.

١٤- توطيد العلاقات بالعائلات الطيبة لإيجاد البيئة المناسبة.

١٥- ملاحظة أن أفعال وأقوال الكبار تنعكس على الصغار.

١٦- التركيز على موضوع الحب فهو خيط التربية الأصيل.

١٧- معرفة أصدقاء الأولاد بطريقة مناسبة.

١٨- توحيد طريقة التربية بين الوالدين.

١٩- تكوين وتعزيز العادات الطيبة.

٢٠- تدريبهم على العمل النافع.

٢١- أن يعوّد الأبناء على الأكل مما هو موجود على المائدة.

٢٢- تعويدهم على عدم السهر، وعدم النوم في مكان مظلم.

٢٣- غرس الأخلاق الحميدة في نفوسهم (الكرم – الشجاعة).

٢٤- تكوين مكتبة خاصة للأولاد وحبذا لو أضيف إليها جهاز الحاسوب مع بعض البرامج النافعة.

٢٥- غرس شيم إكرام الضيف في سن مبكرة بتعويدهم على استقبال الضيوف.

٢٦- التركيز على قراءة قصص الأنبياء (أشرطة السيرة للشيخ محمد المنجد).

٢٧- تعليمهم السنن الربانية كسنة الأسباب وارتباطها بمسبباتها وأنه لكي يأتيك الرزق لابد من العمل.

٢٨- تعليمهم معنى العبادة الشامل، وعدم الفصل بين أعمال الدنيا والآخرة.

٢٩- تعليمهم أداء الصلاة بخشوع وأناة وعدم العجلة فيها.

٣٠- تعليمهم الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر تدريجيًا.

٣١- عدم إهمال الأخطاء دون معالجة.

٣٢- زرع القناعة في نفوس الأولاد.

٣٣- الصبر وعدم الشكوى من تربيـة الأولاد والاسـتعانة بـالله والـدعاء لهـم بالصلاح.

٣٤- ضرورة العدالة في المعاملة والأعطيات بين الأولاد.

٣٥- إيجاد المحفزات لأعمال الخير.

٣٦- إيجاد الدروس في المنزل.

٣٧- الاستفادة من الوقت في السيارة.

٣٨- الإكثار من ذكر المصطلحات الشرعية.

٣٩- التدرج والصبر وطول النفس.

٤٠- إيجاد القدوة، وتنويع الأساليب.

٤١- ربط القلب بالله عز وجل في التربية.

٤٢- التركيز على الولد الأكبر في تربيته

٤٣- إيضاح دور الأم للبنات (وهو دور المرأة في الإسلام).

٤٤- اهتمام الأب بالجديد في التربية من دراسات وغيرها.

٤٥- ملاحظة الفروق الفردية بين الأولاد.

٤٦- التركيز على فعل الخير والطاعات بنفس التركيـز علـى المنـع مـن الشـر والمعاصي.

٤٧- التوازن في التربية.

٤٨- الشمول في التربية.

٤٩- إذا أمرت الابن بشيء فتابع تنفيذه.

٥٠- القدرة على التحكم في الشخصية.

٥١- توجيه انفعالات الغضب والحب لله عز وجل.

٥٢- تنمية الطموحات وتوجيهها.

٥٣- عدم تلبية رغبات الولد كلما طلب شيئًا.

٥٤- تربية البنات بما يناسبهن.

٥٥- خطورة الإطراء بوصف الجمال أو غيره من الصفات الخلقية أو الخُلقية لدى الأولاد.

٥٦- ربط التوجيهات والأوامر والنواهي بالله عز وجل وليس بالعادات والتقاليد.

٥٧- تحبيبهم لله عز وجل بذكر صفاته، ونسبة النعم إلى خالقها.

٥٨- توجيه الطفل بالترغيب أكثر من الترهيب.

٥٩- اختيار المدرسة والحي.

٦٠- حاول أن تعرف رأي ابنك في مسائل معينة حتى تتمكن من توجيهه التوجيه الصحيح.

٦١- إيجاد الجو الملائم والمرح داخل الأسرة.

٦٢- الدعاء للأولاد وعدم الدعاء عليهم وتلمس أوقات الإجابة.

٦٣- إحضارهم في مجالس الكبار بالنسبة للذكور.

٦٤- التكليف بمسئوليات صغيرة والتدرج في ذلك.

٦٥- الاتزان في العقوبة.

٦٦- الاعتدال بين الاسترضاء والقسوة.

٦٧- استثمار جلسة العائلة في التوجيه والإرشاد.

٦٨- استئصال عادة الحلف دائمًا بالله.

٦٩- أن يطالع الأب ويقرأ، ولا داعي أن يأمرهم مباشرة (عدم التوجيه مباشرة وإنما يقوم الأب بعمل شيء كالقراءة ونحوها ويتابعه الأبناء بعد ذلك).

٧٠- تعمد الحديث الإيجابي عن الجيران والأقارب والأصدقاء وتجنب الحديث السلبي.

٧١- الحذر من الغلو في قضايا معينة.

٧٢- كثرة التحذير يولد الخوف.

٧٣- كثرة الاحتياط تولد الوسوسة.

٧٤- كثرة التدخل تفسد العلاقة.

٧٥- استثمار فرص الأم في العمل.

٧٦- اصطحاب الأولاد في حلقات العلم والمحاضرات.

٧٧- التعليق على كلام الأولاد بما يقتضيه الوجه الشرعي.

٧٨- تعليمهم عادة الشكر للناس عمومًا وللأب وللأم خصوصًا.

٧٩- تعليمهم كلمات في محبة بعضهم لبعض.

٨٠- التربية على الاعتماد على النفس، وقضاء الأمور بنفسه.

٨١- التربية على عدم انقلاب الوسائل إلى غايات مثل الرياضة ونيل الشهادة.

٨٢- قراءة وشرح الحكم والأمثال الجوامع.

٨٣- عدم المقارنة بين الأولاد.

٨٤- عدم إظهار شجار الأبوين بين الأولاد.

٨٥- الوقاية خير من العلاج.

٨٦- التربية على التواضع وقبول الحق وعدم الكبر.

٨٧- التربية على التوافق بين حالتي الأولاد الفكرية والتربوية.

٨٨- توجيه الأبناء من منطلق شرعي وليس عاطفي.

٨٩- الاستشارة لأهل العلم والتخصص.

٩٠- معرفة التركيبة النفسية لكل ابن.

٩١- لاعب ابنك سبعًا وأدّبه سبعًا وصاحبه سبعًا.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

* * *

المراجـــع

١- تربية الأولاد في الإسلام، عبد الله ناصح علوان.
٢- فن تربية الأولاد في الإسلام، محمد سعيد مرسي.
٣- أصول التربية الإسلامية، عبد الرحمن النحلاوي.
٤- أطفالنا، محمد عبد الله عبد المعطي.
٥- التربية الدينية الغائبة، د/ علي عبد الحليم محمود.
٦- التربية العقلية، د/ علي عبد الحليم محمود.
٧- التربية الاجتماعية، د/ علي عبد الحليم محمود.
٨- التربية الاقتصادية، د/ علي عبد الحليم محمود.
٩- التربية السياسية، د/ علي عبد الحليم محمود.
١٠- التربية الجمالية، د/ علي عبد الحليم محمود.
١١- التربية الروحية، د/ علي عبد الحليم محمود.
١٢- التربية الجسدية، د/ علي عبد الحليم محمود.
١٣- كيف تكون قدوة حسنة لأبنائك؟ سال سليفر.
١٤- التربية المثالية، اليزبيث بانتلي.
١٥- التربية الإعلامية، سيد محمد الشنقيطي.
١٦- الإعلام الديني، د/ أحمد عمر هاشم.
١٧- الغزو الفكري في وسائل تربية الطفل، إسماعيل علي محمد.
١٨- كيف نربي أبناءنا على الشورى؟ خالد أحمد.
١٩- الرجل والبيت بين الواجب والواقع، حسين شحاتة.
٢٠- العشرة الطيبة مع الأولاد، محمد حسين.

٢١- من أساليب الرسول في التربية، نجيب خالد العامر.
٢٢- التربية النبوية للنشء، مازن محمد الشامره.
٢٣- مبادئ الإبداع، د/ طارق السويدان.
٢٤- تربية الأبناء من الألف من الياء، رضا المصري.
٢٥- عذرًا أنا مراهق، رضا المصري.
٢٦- أولادنا من الطفولة للشباب، د/ مأمون مبيض.
٢٧- موسوعة العناية بالطفل، د/ سبوك.
٢٨- اللعب عند الأطفال، حنان عبد الحميد العناني.
٢٩- حديث إلى الأمهات والآباء في تربية الأبناء، د/ سبوك.
٣٠- سر الطفل السعيد، شارون / ستيف بيدولف.
٣١- طفلك الصغير هل هو مشكلة؟، محمد كامل عبد الصمد.
٣٢- المهام التربوية للآباء، علي لبن/ جمال عبد الهادي.
٣٣- كبر البطن المشكلة والعلاج، دار طويق للنشر والتوزيع.
٣٤- فن الاتصال، برت دكر.
٣٥- ١٠٠ فكرة لتربية الأسرة، عبد اللطيف بن هاجس الغامدي.
٣٦- أسرة بلا مشاكل، مازن بن عبد الكريم الفريح.
٣٧- أطفالنا وحب الله، د/ أماني زكريا الرمادي.
٣٨- أطفالنا وحب الرسول ﷺ، د/ أماني زكريا الرمادي.
٣٩- أطفالنا وحب الإسلام، د/ أماني زكريا الرمادي.
٤٠- كيف نرغب أحباب الله في الصلاة، د/ أماني زكريا الرمادي.
٤١- الانتصار على العادة السرية، رامي خالد عبد الله الخفر.
٤٢- المشكاة في تربية الصغار علي الصلاة، حسان بن سالم عيد.
٤٣- أربعون نصيحة لإصلاح البيوت، محمد صالح المنجد.

٤٤- الطريق إلى الولد الصالح، وحيد عبد السلام بالي.
٤٥- الوجيز في التربية، يوسف محمد الحسن.
٤٦- تذكير العباد بحقوق الأولاد، عبد الله بن جار الله.
٤٧- كيف نربي أبناءنا تربية صالحة؟، محمد حسن رقيط.
٤٨- نداء إلى المربين والمربيات، محمد بن جميل زينو.
٤٩- المسئولية في الإسلام، د/ عبد الله قدري الأهدل.
٥٠- الشبكة العنكبوتية. موقع الإسلام اليوم.
٥١- الشبكة العنكبوتية. موقع إسلام أون لاين.
٥٢- الذوق وفن التعامل مع الناس، خالد السيد عبد العال.
٥٣- فنون الذوقيات «الإتيكيت الإسلامي» عبد الله بن حمود البوسعيدي.
٥٤- دليل المعلم لحل مشكلات الانضباط في المرحلة الابتدائية، د/ كينيث شور.
٥٥- العادات السبع للأسر، د/ ستيفن ر. كوفي.
٥٦- حصن طفلك من السلوك العدائي، ايفلين ام فيلد.
٥٧- حديث الاولاد، د. مارى بولس لينش.
٥٨- تربية الناشئ المسلم، د. على عبد الحليم.
٥٩- موسوعة سفير لتربية الأبناء، مجموعة من المتخصصين.
٦٠- موسوعة نضرة النعيم فى أخلاق الرسول الكريم، صالح بن حميد عبد الرحمن بن ملوح.
٦١- آباء يعذبون أبناءهم، خالد أبو صالح.
٦٢- أبناء يعذبون آباءهم، خالد أبو صالح.
٦٣- تفسير ابن كثير، للحافظ ابن كثير.
٦٤- مقالات متنوعة، موسوعة مجلة البيان الالكترونية.
٦٥- مجموعة كتب مترجمة، خلاصات إدارية- مركز شعاع.

٦٦- الإدارة المرحة، شعاع، العدد ٦ لعام ١٩٩٧، مات وينستن.
٦٧- أيظ المارد الكامن، شعاع، العدد ٧ لعام ١٩٩٤، انتونى روبنز.
٦٨- تحليل الكذب، شعاع، العدد ٢٣٦، ستان والتزر.
٦٩- الإدارة بالحب، شعاع، العدد١٧٩، كاثلين سانفورد.
٧٠- إدمان التلفاز، ترجمة عبد الفتاح الصبحى.
٧١- موسوعة البيان الالكترونية، مجلة البيان.
٧٢- موسوعة مجلة المنار الالكترونية، مجلة البيان.
٧٣- الأولويات أولى لتعيش وتحب وتتعلم وتترك أثرًا خالدًا، ستيفن كوفي وروجر ميريل وريبيكا ميريل.
٧٤- كيف تقولها للمراهقين، ريتشارد هيمان.
٧٥- تغيير عادات الموظفين، اوبرى دانيلز.
٧٦- الوجيز في التربية، يوسف محمد الحسن.
٧٧- الرحلات وسيلة دعوية فكيف نستفيد منها، مهذب أبو أحمد / موقع صيد الفوائد.
٧٨- اللُّعب والألعاب.. إرشادات للأهل والمربين، حسام أبو جبارة / موقع المسلم.
٧٩- مقال تربية الطفل، موقع مفكرة الإسلام.
٨٠- أفكار دعوية للأبناء بالحاسب الآلي، أبو أحمد / موقع صيد الفوائد.
٨١- أساليب عملية تجعل أولادك يحبون القراءة، راشد بن محمد الشعلان / موقع صيد الفوائد.
٨٢- تعليم الأطفال في الإسلام، د محمد العجمي.
٨٣- مشروع تطوير استراتيجيات التدريس، وزارة التربية والتعليم السعودية.
٨٤- التدريب الابتكاري، رويرت لوكاس.
٨٥- الشباب والحب والغريزة، نبيل حامد.

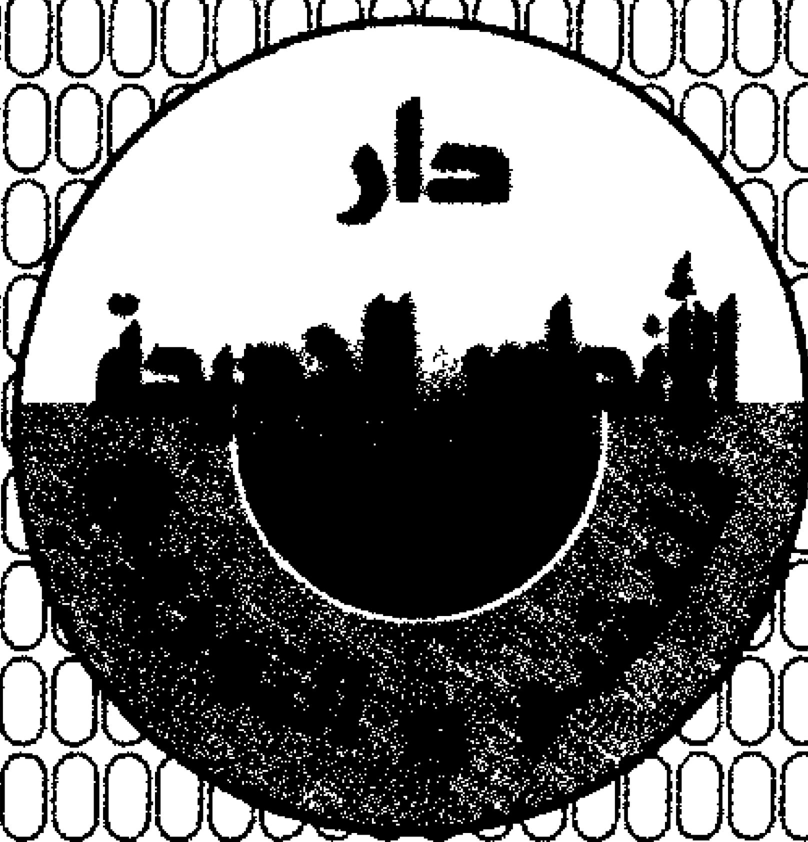
٨٦- أزمات الشباب، القاضي الشيخ محمد أحمد.
٨٧- حتى لا تكون كلاً، عوض محمد القرشي.
٨٨- فوائد غض البصر، إبراهيم بن محمد.
٨٩- الإسلام والحب، عبد الله ناصح علوان.
٩٠- المراهقة، محمد على قطب.
٩١- أبناؤنا فى مرحلة البلوغ، شحاتة محروس.
٩٢- بلوغ بلا خجل، أكرم رضا.
٩٣- السيجارة، شعيب الغباشى.
٩٤- خطورة التليفزيون، سعيد عبد العظيم.
٩٥- أنت والتليفزيون، فتح الباب عبد الرحيم سيد.
٩٦- أين الخلل؟ د يوسف القرضاوي.
٩٧- الطريق إلى مكة، توم رودل، شعاع، عند، أبريل ١٩٩٧.
٩٨- أفضل مدير واسوأ مدير، جيمس ميلر، شعاع، عدد يونيه ١٩٩٧.
٩٩- كيف تملك ما تريد وتريد ما تملك؟ جون جراى، شعاع العدد ٢٣٤.
١٠٠- قواعد تكوين البيت المسلم، أكرم رضا.
١٠١- خلق المسلم، محمد الغزالي، دار الريان للتراث، القاهرة، ١٩٨٧.
١٠٢- مشاكل الأطفال كيف نفهمها؟ محمد أيوب شحيمي، دار الفكر اللبناني، ١٩٩٤.
١٠٣- كيف تتعامل مع طفلك؟ يسري عبد المحسن، كتاب اليوم الطبي، العدد رقم ١٨١، أبريل ١٩٩٧.

* * *

الفهرس

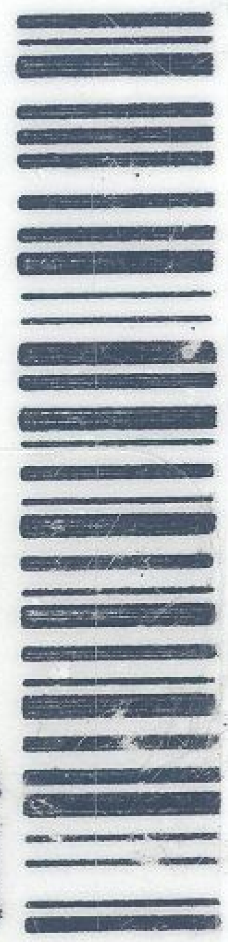
* * *


دار
الأندلس الجديدة


دار



8GATES by Usama Taha





دار الأندلس الجديدة للنشر والتوزيع
18 شارع مطر -احمد حلمى- شبرا مصر- ت : 0101068135
newandalus@hotmail.com